



План работы молодежного общественного объединения «Столбцовского спортивно-патриотического Клуба боевых единоборств «Защитник Отечества»

Программа молодежного общественного объединения «Столбцовского спортивно-патриотического Клуба боевых единоборств «Защитник Отечества» позволит учащимся приобрести практические умения и навыки, необходимые для прохождения военной службы в рядах Вооруженных Сил Республики Беларусь, внутренних войсках Министерства внутренних дел Республики Беларусь, государственного пограничного комитета Республики Беларусь, а также подготовит к обучению в Минском суворовском военном училище, Минском областном кадетском училище, Военной академии Республики Беларусь, на военных факультетах гражданских вузов и других силовых структурах; сориентирует молодых людей на выбор профессии офицера, сотрудника правоохранительных органов и силовых структур, а также будет способствовать формированию чувства патриотизма.

Реализация программы строится на взаимодействии с войсковой частью 25819 и другими силовыми структурами.

Программа разработана в соответствии с типовыми программами дополнительного образования детей и молодежи (военно-патриотический профиль, физкультурно-спортивный профиль), утвержденными Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 6 сентября 2017 года № 123.

Цель: формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой личности, воспитание высокой гражданской ответственности, положительной мотивации выбора военной службы как общественно значимого, престижного рода деятельности.

Срок реализации программы -1 год. Возраст обучающихся: 8-17 лет.

Для группы обучающихся занятия проводятся 2 раз в неделю по 3 часа, всего 72 часа за период обучения.

В объединение по интересам принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный инвентарь и оборудование;
- силовые тренажеры, гантельный ряд;
- перчатки для бокса, ММА, армейского рукопашного боя и средства защиты (шлемы, защита голени, паха);
- боксерские мешки, гимнастические маты, напольное покрытие;
- учебная доска;
- наглядный дидактический материал;

- учебное оружие;
- канцтовары, расходные материалы.

ГРУППА ОБУЧАЮЩИХСЯ от 8-17 ЛЕТ

Задачи:

- познакомить с историей создания Вооруженных сил Республики Беларусь;
- дать представление об основах военной службы в Республике Беларусь;
- дать первичные знания по истории возникновения самбо
- познакомить с техникой и тактикой самбо;
- обучить выполнению общеразвивающих и специальных упражнений;
- развивать основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Учебно-тематический план

п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего часов	в том числе	
			Теоретических	Практических
	Вводное занятие	3	3	-
1	Основы обороны государства	3	3	-
2	Основы военной службы	3	3	-
3	Рукопашный бой - история развития и совершенствования	3	1	2
4	Общеразвивающие упражнения	12	-	12
5	Специальные упражнения	12	-	12
6	Техника передвижений	8	-	8
7	Техника борьбы	30	-	30
8	Техника ударов	30	-	30
9	Воспитательная и социально-значимая деятельность	6		6
	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого	112	10	102

Содержание программы

Вводное занятие: Знакомство обучающихся с руководителями,

друг с другом, целью и задачами молодежного общественного объединения «Столбцовского спортивно-патриотического Клуба боевых единоборств «Защитник Отечества». Вооруженные Силы Республики Беларусь. Необходимость физической подготовки для будущего защитника Отечества.

Тема 1. Основы обороны государства

История создания Вооруженных Сил Республики Беларусь. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и их предназначение. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил Республики Беларусь, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны.

Тема 2. Основы военной службы

Общевойсковые уставы. Ритуалы вооруженных Сил Республики Беларусь. Размещение и быт военнослужащих. Организация караульной службы.

Тема 3. Рукопашный бой (армейский рукопашный бой) - история развития и совершенствования

Рукопашный бой - неотъемлемая часть физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов. Особенности рукопашного боя как вида спорта. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека.

Практические занятия: Просмотр видеороликов с тренировок, соревнований по рукопашному бою.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

Практические занятия: Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра. Бег спиной вперед. Ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны. Круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами. Упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Тема 5. Специальные упражнения

Практические занятия: Техника страховки при падениях вперед, назад. Перекаты через плечо. Кувырки вперед, назад, прыжок- кувырок. Стойка на руках. Ходьба и отжимания на руках.

Тема 6. Техника передвижений

Практические занятия: Передвижения в стойке, бегом;

приставным шагом. Челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Тема 7. Техника борьбы

Практические занятия

Борьба в положении стоя (манекена, спаринг партнера):

- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;
- броски через плечо;
- броски через спину;
- броски через голову.

Борьба в партере:

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба лежа:

- удержание противника на лопатках;
- верхом;
- со стороны ног;
- со стороны головы;
- сбоку.

Тема 8. Техника ударов

Практические занятия

Удары руками (по боксерским лапам):

- прямой удар кулаком;
- боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу.

Удары ногами (по боксерскому мешку и боксерским лапам, макиваре):

- махи ногами (прямые и круговые).
- удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад.

Тема 9. Воспитательная и социально-значимая деятельность

- Оформление экспозиций музеев, комнаты боевой славы воинской части;
- уход за воинскими захоронениями, памятниками и другими памятными местами, их постоянное благоустройство;
- участие в днях открытых дверей, днях призывника;
- участие в подготовке и праздновании Дня защитников Отечества и

Вооруженных Сил Республики Беларусь, Дня памяти воинов-интернационалистов, Дня внутренних войск, Дня Победы, Дня Государственного герба Республики Беларусь и Государственного флага Республики Беларусь, Дня Независимости Республики Беларусь (Дня Республики), Дня чествования ветеранов органов внутренних дел и внутренних войск;

- выступления представителей первичных ветеранских организаций внутренних войск, ветеранов Великой Отечественной войны, воинов-интернационалистов, участников ликвидации последствий аварии на ЧАЭС.

Итоговое занятие

Подведение итогов. Соревнования. Рекомендации по поддержанию физической формы в летний период.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны *знать*:

- историю создания Вооруженных сил Республики Беларусь;
- основы военной службы в Республике Беларусь;
- историю развития самбо в Беларуси;
- технику и тактику рукопашного боя;

***уметь*:**

- совмещать элементы ударной техники, с элементами борьбы стоя, в партере и лежа;
- свободно и правильно выполнять приемы самозащиты от вооруженного нападения;
- активно проводить борцовские поединки по правилам самбо.

Основными формами подведения итогов по реализации программы является отчетное, контрольное, открытое, итоговое занятие, экзамен, зачет, конкурс, выставка, самостоятельная работа, презентация и защита творческого проекта, зачетный поход, экспедиция, военно-патриотическая игра, военно-спортивная игра, соревнования по военно-прикладным видам спорта, слет и другие.

Программа предполагает проведение входного, текущего контроля, направленных на определение уровня сформированности теоретических знаний и практических умений в области физической и теоретической подготовки. Программой предусмотрена аттестация обучающихся, направленная на выявлении итогового уровня теоретических знаний, развития практических умений и навыков, сформированных компетенций и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация проходит в апреле-мае по окончании полного курса обучения.

Формы и методы реализации программы

Основными формами организации образовательного процесса при реализации данной образовательной программы является занятие (теоретическое и практическое).

Интегрированные организационные формы организации образовательного процесса: соревнования, экскурсии, учебно-полевые и тренировочные занятия, конкурсы.

Основные методы реализации данной образовательной программы:

- методы обучения и формирования гражданско-патриотического сознания (беседа, рассказ, экскурсии, встречи с интересными людьми, диалоговые площадки);
- методы организации военно-патриотической деятельности (тренировки, соревнования, упражнения, самбо);
- методы контроля и оценки военно-патриотической деятельности (беседа, опрос, наблюдение, анкетирование, тестирование, ранжирование, устный и письменный контроль, анализ результатов деятельности учащихся, самоанализ, самоконтроль, диагностика, тренинги, участие в соревнованиях и слетах, рефлексивные методы и др.).