

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «ПАТРИОТ»»

Принято
Педагогическим советом
МБУ ДО «Центр «Патриот»»
Протокол № 4
От « 28 »
апреля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр
«Патриот»»
А.В. Ильин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Составитель:

Канаев Александр Александрович
педагог дополнительного образования,
консультант- Воробьева Елена Георгиевна
методист

ЗАО г. Железногорск

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы единоборств. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Нормативные правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 4 июля 2014 года N 41 Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (с изменениями на 27 октября 2020 года);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N52831);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Устав Учреждения.

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке учащихся, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по их подготовке.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» является программой **физкультурно-спортивной направленности**. Она ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется поступлением социального заказа в воспитании гражданина и патриота, ответственного за судьбу страны, её развитие и защиту достижений. Данная программа удовлетворяет потребности учащихся и их родителей на программы

физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, материально-технические условия для реализации которых имеются на базе центра «Патриот».

Программа **педагогически целесообразна**, т.к. при ее реализации, каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Рукопашный бой является эффективным средством в воспитании сильной и цельной личности, что является необходимым для подготовки к службе в Вооружённых силах Российской Федерации. Комплексный подход к организации занятий обеспечивает положительную социализацию и профилактику асоциального поведения детей.

Отличительной особенностью программы является обучение с 7-летнего возраста, нетрадиционная методика, основанная на дифференцировании тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности и возраста учащихся в разделах специально физической и технико-тактической подготовленности. Воспитательная работа в рамках программы направлена на развитие интеллекта учащихся, их морально-нравственных и волевых качеств.

Содержание и материал программы «Рукопашный бой» соответствует **базовому уровню** сложности. На данном уровне проводится изучение и отработка базовых навыков и приемов рукопашного боя. При достижении высоких результатов учащимися проводится индивидуальная работа на углубленном уровне.

Адресат программы - все желающие 7-18 лет. Зачисление обучающихся в объединения проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Количество обучающихся в каждой учебной группе 15-20 человек, что соответствует санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и региональным нормативным документам в сфере дополнительного образования детей.

В группах могут быть дети одного или разных возрастов.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество часов обучения по программе 216 ч. Учебный план составлен исходя из местных условий и рассчитан на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

Форма обучения очная, т.к. обучение рукопашному бою требует постоянной демонстрации приемов и техник рукопашного боя педагогом. Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных и электронных образовательных технологий только по тем темам и разделам, которые не требуют сложных материально-технических условий и не существует риска возникновения травмоопасных ситуаций.

Режим занятий: Занятия проводятся в групповой форме 3 раза в неделю, по 2 часа (спаренные занятия) с обязательным перерывом на отдых 10 минут. Продолжительность 1 занятия - 40 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся, посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи программы

Образовательные: познакомить с базовыми техниками и тактиками рукопашного боя; средствами развития и укрепления организма человека; принципами развития физических умений и навыков.

Развивающие: способствовать укреплению здоровья, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней общей и специальной физической подготовленности учащихся; развивать общие и специальные способности - выносливость, гибкость; развивать и совершенствовать общие и специальные двигательные качества; развивать специальные технико-тактические умения и навыки.

Воспитательные: воспитывать необходимые черты личности: целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание, дисциплину, трудолюбие, коллективизм; поддерживать интерес к спорту и здоровому образу жизни; социализация детей и подростков.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Наименование разделов	6 часов/неделю			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Теоретическая подготовка	8	8	-	
1	Техника безопасности.	2	2	-	Устный опрос
2	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	1	1	-	Устный опрос
3	Режим дня и личная гигиена. Закаливание.	1	1	-	Устный опрос
4	Понятие о дисциплине. Общая характеристика спортивной тренировки.	1	1	-	Наблюдение. Зачет
5	Саморегуляция спортсмена	1	1	-	Устный опрос
6	Правила соревнований.	2	2	-	Зачет
II	Общая физическая подготовка	72		72	
1	Общеразвивающие упражнения	12		12	Выполнение контрольных нормативов
2	Развитие координации, равновесия, ловкости	12		12	Зачет
3	Развитие быстроты	12		12	Выполнение контрольных нормативов
4	Развитие силы	14		14	Зачет
5	Развитие общей выносливости	10		10	Зачет
6	Развитие гибкости, подвижности суставов	12		12	Зачет
III	Специальная физическая подготовка	38		38	
1	Развитие скоростно-силовых качеств	16		16	Зачет
2	Развитие специальной выносливости (игры-задания, поединки на выносливость)	22		22	Наблюдение, зачет
IV	Техническая подготовка	90		90	

1	Страховка, самостраховка. Стойки и перемещения	10		10	Демонстрация, контрольное задание
2	Техника приемов	70		70	Учебно-тренировочный поединок
3	Тактика ведения боя	10		10	Учебно-тренировочный поединок
V	Соревнования	4		4	Соревнования
VI	Промежуточная и итоговая аттестация	4		4	Выполнение контрольных нормативов, учебно-тренировочный бой
	ВСЕГО:	216	8	208	

За рамками учебных часов программа предусматривает проведение тренировочных сборов. Во время таких сборов идет совершенствование общих физических и специальных качеств спортсмена рукопашника, а также совершенствуется его техническое мастерство. Новые приемы, как правило, не изучаются.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Содержание программы направлено на достижение цели программы.

Исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, в содержание данной программы могут быть внесены частные изменения, сохраняя при этом ее основную направленность.

I. Теоретическая подготовка (8 ч)

1. Техника безопасности. Охрана жизни и здоровья учащихся на занятиях по рукопашному бою.

2. Физическая культура - средство развития и укрепления человека. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

3. Режим дня и личная гигиена. Сведения о режиме дня и личной гигиене спортсмена. Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивного инвентаря и оборудования. Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Методика закаливания.

4. Понятие о дисциплине. Общая характеристика спортивной тренировки. Внутренний план действий. Культура общения спортсменов.

5. Саморегуляция спортсмена и управление своим состоянием до соревнований, во время соревнований и после них. Стресс. Страх.

6. Правила соревнований. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно). Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

II. Общая физическая подготовка (72 ч)

1. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки, мешки, лапы, макивары.

2. Развитие координации, равновесия, ловкости.

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле, «день и ночь», «разведчики».

3. Развитие быстроты.

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.

Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью: а) в воздух; б) на снарядах.

Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево.

«Бой с тенью».

Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них.

Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.

Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

4. Развитие силы.

Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.

Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа.

Упражнения с сопротивлением партнера.

Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа.

Упражнение «складной нож».

Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.

Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

5. Развитие общей выносливости.

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

6. Развитие гибкости, подвижности суставов.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем.

Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами.

В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах).

Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

III. Специальная физическая подготовка (38 ч)

1. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.

Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

2. Развитие специальной выносливости (игры-задания, поединки на выносливость. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха. Участие в учебных и соревновательных боях.

Тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

IV. Техническая подготовка (90 ч)

1. Страховка и самостраховка. Кувырок вперед через голову. Падение вперед. Падение на спину. Падение на бок. Перекат с одного бока на другой. Кувырок через плечо (по диагонали). Стойки: фронтальные, атакующие и защитные. Классические и позиционные перемещения.

2. Техника приемов. Техника в положении стоя (в стойке). Техника в положении лежа (партер). Удары руками и ногами. Боковые удары руками и ногами. Удары руками снизу. Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами. Техники ближнего боя. Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

3. Тактика ведения боя. Тактика: атакующая, контратакующая, оборонительная. Тактика ведения боя: на короткой дистанции, на средней дистанции, на дальней дистанции.

V. Соревнования (4 ч)

Соревновательная деятельность может осуществляться как в рамках программы (квалификационные соревнования), так и вне учебных часов как самостоятельное мероприятие (в том числе выезды за пределы города и края на соревнования различного уровня) или в рамках тренировочных сборов.

При подготовке учащихся к соревнованиям, необходимо поднимать темы: «Понятие об этике взаимоотношений между спортсменами», «Настрой на победу», «Основы саморегуляции», «Дыхательная гимнастика» и др.

VI. Промежуточная и итоговая аттестация (4 ч)

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся представляют собой форму оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация позволяет оценить текущий уровень (за первое полугодие) знаний, умений и навыков по общей физической подготовке (ОФП) с возможностью внесения корректив в учебный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы. В ходе итоговой аттестации проверяется уровень знаний, умений и навыков по основным разделам программы:

- общая физическая подготовка (ОФП),
- специальная физическая подготовка (СФП),
- техническая подготовка (ТП).

Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП проводят согласно требованиям к возрасту учащихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты -

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

- основы спортивного режима и личной гигиены спортсмена;
- способы закаливания организма;
- основные техники и тактики рукопашного боя;
- правила соревнований по рукопашному бою.

В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

- технически правильно выполнять основные общеразвивающие и специально развивающие физические упражнения;
- владеть основными технико-тактическими умениями и навыками ведения

поединка;

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для зарядки.

Метапредметные результаты – проявление потребности ведения ЗОЖ и укрепления здоровья, потребности в саморазвитии, выработанные чувства ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям спортом.

Личностные результаты – сформированность активной гражданской позиции, культуры поведения в обществе, проявление моральных и волевых качеств, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года	Конец учебного года	Каникулярное время	Всего учебных недель	Объём учебных часов
01.09	31.05	31.12-08.01	36	216 ч

Месяц										Итого часов
	Сентябрь (ч)	Октябрь (ч)	Ноябрь (ч)	Декабрь (ч)	Январь (ч)	Февраль (ч)	Март (ч)	Апрель (ч)	Май (ч)	
Очный режим обучения	24	28	24	20	20	22	26	24	20	208
Соревнования				2				2		4
Промежуточная и итоговая аттестация				2					2	4
Всего часов	24	28	24	24	20	22	26	26	22	216

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение

Все необходимые составляющие реализации программы:

Помещение, в котором проводятся занятия - спортивный зал с борцовским ковром (татами);

Подсобные помещения – инвентарная, тренерская, раздевалки, душевые;

Форма одежды занимающихся – кимоно;

Защитная экипировка спортсмена: перчатки спарринговые 10-12 унций; шлем защитный для ведения спортивного поединка, накладки на ноги мягкие, бандаж защитный на пах, борцовский пояс, капа;

Технические средства обучения - компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр.

Минимальное кол-во спортивного инвентаря:

- боксёрские груши разного веса – 3 шт.,

- боксёрские лапы - 2 шт.,
- борцовский манекен – 1шт.,
- шведская стенка с турниками – 1 шт.,
- силовые тренажеры – 2 шт.,
- гимнастическая скамейка – 2 шт.,
- гантели разного веса (от 0.5 кг до 1 кг) – 1 шт.,
- гири 16, 24, 32 кг;
- штанга;
- жгут резиновый (4 –х метровый) – 1 шт.,
- скакалки – 2 шт.,
- набивные мячи - 4 шт.,
- мячи для большого тенниса – 10 шт.,
- игровые мячи (футбол, баскетбол, волейбол),
- канат – 1 шт.

2. Информационное обеспечение

А). Видеозаписи по рукопашному бою с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

Б). Интернет-ресурсы

- <https://srrb.ru/> - все о боевых искусствах,
- <https://rffrb.ru/> - Всероссийская федерация рукопашного боя,
- https://vk.com/kras_frb/ - Красноярская федерация рукопашного боя,
- <https://arbrf.ru/> - Федерация армейского рукопашного боя

3. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Компетенции педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация проводится в конце I полугодия в декабре, итоговая аттестация проводится в конце II полугодия в мае.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ:

- выполнение контрольных нормативов;
- соревнование.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке:

- бег на 30 м;
- бег на 1000 м;
- подтягивание на перекладине из положения виса;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднятие туловища из положения лежа на спине, колени согнуты.

2. Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке:

- Удары руками (прямые и боковые) по мешку за 60 сек (Кол-во раз). По команде «старт» спортсмен наносит максимальное количество прямых и боковых ударов руками по мешку из фронтальной стойки.
- Удары ногами (прямые и боковые) по мешку за 60 сек. (Кол-во раз). По команде «старт» спортсмен наносит максимальное количество прямых и боковых ударов ногами по мешку из боевой стойки.
- Суммарное время 10 бросков, (Время в сек.). Спортсмены становятся друг напротив друга, выполняют обоюдный «борцовский» захват, по команде «старт» спортсмен выполняет «бросок через бедро» на скорость.

3. Учебно-тренировочный бой

Применение в учебно-тренировочном бою основных элементов техники и тактики в соответствии с программным материалом (бросок через бедро, задняя и передняя подножки, бросок через спину, бросок захватом двух ног, рычаг локтя, узел плеча, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, атакующие связки руками и ногами).

Результаты аттестации фиксируются в протоколе. Протокол контрольных испытаний вынесен в Приложение №1.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы представлены контрольными нормативами, посредством которых производится оценка уровня (высокий, средний, низкий) освоения учащимися образовательной программы.

Контрольные нормативы по общей, специальной и технико-тактической подготовке вынесены в Приложение №2.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Зачет, тестирование, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа	Таблицы, схемы, карточки, малый спорт. инвентарь (резина,	Контрольные упражнения, зачет, протокол

			на снарядах, УТЗ	гантели, медицинбол, тен. мячи, силовые тренажеры	
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, медбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Контрольные упражнения, зачет, учебные бои, протокол
4	Техническая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ педагогом, учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь. Терминология жестикуляция	Зачет, тестирование, учебные бои, соревнование, протоколы
5	Соревнования	Индивидуальная, групповая, коллективная	Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования
6	Промежуточная и итоговая аттестация	Групповая, коллективная	Опрос, практические занятия	Лапы, боксерские мешки, Индивидуальная экипировка	Контрольные упражнения, учебно-тренировочный бой, соревнования

Общие указания по проведению занятий:

1. Занятия проводятся в спортивном зале с татами. Форма одежды - кимоно.
2. Теоретическая подготовка органически связана с общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовкой как элемент практических знаний. В теоретической подготовке старших групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить учащихся с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий.

3. Структура занятия состоит из следующих частей:

Подготовительная часть:

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
- активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Основная содержательная часть:

- формирование двигательных навыков;
- отработка технических приемов рукопашного боя;
- развитие физических качеств.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнения, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Заключительная часть.

- снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;
- формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

4. При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

5. Совместные занятия с родителями предполагают:

- подготовку и проведение показательных выступлений, спортивных праздников, турниров, соревнований;
- участие в открытых, итоговых занятиях;
- участие в экскурсиях, походах выходного дня;
- участие в проводимых встречах с известными спортсменами, специалистами и др.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

Особенности обучения

Двигательные навыки в младших группах должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо

овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Должное внимание в программе уделяется акробатическим упражнениям, способствующим отрабатывать приемы падения, кувырков, перекатываний, входящих в комплекс сложных элементов при индивидуальной защите от нападения противника.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Изучение нового материала осуществляется, как правило, в первой половине основной части тренировки. Задачи совершенствования решаются во второй ее половине, в оставшееся время. Процесс овладения любимым боевым действием начинается с его имитации или выполнения перед зеркалом для контроля за техникой исполнения. Затем действие, если это удар, отрабатывается на снарядах (сначала на мешке), а по мере овладения – на груше и мешке на растяжках) и далее с партнером.

Упражнения с мешком развивают силу и выносливость, с грушей – «чувство дистанции» и точность удара, с мячом на растяжках – точность и быстроту удара.

Во время занятий по рукопашному бою, а также учений по преодолению препятствий, маршей на выживание и других мероприятий подобного рода следует обязательно использовать различные способы психологического воздействия на обучаемых, с помощью которых обеспечивается разносторонняя подготовка их психики к условиям современного боя.

В зависимости от возраста учащегося следует изменять физическую нагрузку на него и развивать те или иные его качества (гибкость, силу, выносливость, набивку тела). Скажем, в разминку с малышами, лучше включать больше игровых упражнений, а в основной части их тренировки смещать акцент на борцовскую технику и подвижные игры со специальной направленностью, уменьшая при этом время на одиночную отработку ударов и технику перемещения вследствие быстрой эмоциональной утомляемости детей этого возраста. Лишь после привыкания малышей к ритму тренировок, к самому педагогу, можно увеличивать время, отводимое на монотонную работу.

Воспитательная работа

Важное место необходимо уделять воспитательной работе, которую педагог может проводить во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Большую помощь в воспитательной работе педагога может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий педагог должен стремиться создать дружный коллектив. Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из учащихся допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать коллективно. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Большое значение в воспитании спортсменов имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием спортсменов-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость Центра» и др. Называться настоящим спортсменом – это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником педагога; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, край, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Педагог не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания педагог может сделать замечание, порицание, выговор. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать

с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения педагог может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии спортсмена на доску почета центра.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей учащихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Акопян А.О., Новиков А.А.* Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
2. *Акопян А.О., Дояганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.* Рукопашный бой. Примерная программа спортивной под-Р85 подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 116 с.
3. *Астахов С.А.* Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с
4. *Булкин В.А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
5. *Бурцев Г.А.* Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
6. *Вайцеховский С. М.* Книга тренера. _ м.: ФиС, 1971 - 312 с.
7. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
8. *Иванов С.А.* Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. _ 23 с.
9. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт – 543 с.
10. *Найденов М.И.* Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 543 с.
11. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
12. *Остыяпов В.Н., Гайдамак И.И.* Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
13. *Севастьянов В.М.* и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). _М.: Дата Стром, 1990. -190 с.
14. *Супрунов Е.П.* Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис. канд. Пед. наук. _ М., 2007. - 27 с.
15. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

Протокол контрольных испытаний по ОФП

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рожд	Бег 30м (с)		Бег 1000м (мин)		М-Подтягивание (кол-во раз) Д-Отжимание (кол-во раз)		Поднимание туловища из положен. лежа на спине за 30с (кол-во раз)		Уровень
			Результ	Уров.	Результ.	Уров.	Результ.	Уров.	Результ.	Уров.	
1.											
2.											
3.											

Протокол контрольных испытаний по СФП и ТП

№	Фамилия, имя	Дата рожд.	Удары по мешку за 60 сек (кол-во раз)				Суммарное время 10 бросков (сек)		Учебно-тренировочный поединок	Уровень
			руками		ногами		Результ.	Уровень		
			Результ.	Уров.	Результ..	Уров.			Уровень	
1.										
2.										
3.										

Контрольные нормативы по ОФП

№№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровни подготовленности и оценка в баллах					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1.	Бег 30 м	7	7,1	6,9	6,1	7,6	7,4	6,6
		8	7,2	6,8	6,2	7,3	6,9	6,3
		9	7,0	6,2	5,7	7,2	6,3	5,8
		10	6,8	6,0	5,6	7,0	6,3	5,7
		11	6,5	6,0	5,5	6,7	6,2	5,6
		12	6,0	5,8	5,4	6,4	6,0	5,6
		13	5,9	5,6	5,2	6,3	5,9	5,5
		14	5,8	5,4	5,0	6,1	5,8	5,4
		15	5,5	5,2	4,9	5,9	5,5	5,3
		16	5,2	4,9	4,7	5,5	5,3	5,1
		17	5,1	4,8	4,6	5,8	5,4	5,1
2.	Бег 1000 м	7	+	+	+	+	+	+
		8	+	+	+	+	+	+
		9	+	+	+	+	+	+
		10	6,50	6,20	5,55	7,00	6,40	6,00
		11	5,30	4,50	4,30	5,40	5,10	4,50
		12	5,10	4,40	4,20	5,30	5,00	4,40
		13	4,55	4,35	4,15	5,25	4,55	4,30
		14	4,45	4,20	4,05	5,15	4,50	4,25
		15	4,40	4,10	3,50	5,10	4,40	4,20
		16	4,20	4,00	3,40	5,00	4,30	4,10
		17	4,00	3,45	3,20	4,50	4,25	4,10
3.	Подтягивание на перекладине из виса лежа, мальчики (раз)	7	1 и <	2	3-5	1 и <	4-5	6-8
		8	1 >>>	2	3-5	1 >>>	5-6	7-9
		9	1 >>>	2-3	4-5	1 >>>	7-9	10-12
		10	1 >>>	2-3	4-7	2 >>>	8-11	12-15
		11	2 >>>	4-5	6-8	2 >>>	9-13	14-17
		12	2 >>>	4-6	7-9	2 >>>	10-15	16-18
		13	2 >>>	5-6	7-9	3 >>>	12-17	18-21
		14	2 >>>	6-7	8-10	2 >>>	8-11	12-18
		15	3 >>>	7-8	9-11	2 >>>	9-11	12-20
		16	4 >>>	8-9	10-11	2 >>>	10-13	14-20
		17	5 >>>	9-10	11-12	2 >>>	10-13	14-20
4.	Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	7	12 и <	18-25	26-28	8 и <	13-14	15-17
		8	12 >>>	20-27	28-33	8 >>>	15-17	18-19
		9	16 >>>	24-29	30-35	10 >>>	17-19	20-24
		10	16 >>>	26-31	32-37	10 >>>	18-23	24-27
		11	16 >>>	30-35	36-39	10 >>>	20-27	28-29
		12	18 >>>	35-39	40-44	12 >>>	25-29	30-34
		13	18 >>>	35-39	40-47	10 >>>	20-29	30-34
		14	18 >>>	35-44	45-49	10 >>>	20-24	25-29
		15	18 >>>	35-44	45-49	12 >>>	20-24	25-34
		16	20 >>>	40-44	45-49	12 >>>	20-26	27-39
		17	20 >>>	40-47	48-53	12 >>>	20-27	28-40

Контрольные нормативы по СФП и ТП

Контрольное упражнение	возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1. Удары руками (прямые и боковые) по мешку за 60 сек (Кол-во раз)	7-9	менее 170	170-230	более 230	Менее 160	160-220	Более 220
	10-13	менее 180	180-240	более 240	Менее 170	170-230	Более 230
	14-17	менее 200	200-260	более 260	Менее 190	190-250	Более 250
2. Удары ногами (прямые и боковые) по мешку за 60 сек. (Кол-во раз)	7-9	Менее 35	35-50	Более 50	Менее 30	30-40	Более 40
	10-13	Менее 45	45-60	Более 60	Менее 40	40-50	Более 50
	14-17	Менее 55	55-70	Более 70	Менее 50	50-60	Более 60
3. Суммарное время 10 бросков, сек	7-9	Более 55	55-35	Менее 35	Более 1,05	1,05-45	Менее 45
	10-13	Более 50	50-30	Менее 30	Более 60	60-40	Менее 40
	14-17	Более 45	45-25	Менее 25	Более 55	55-35	Менее 35
4. Учебно-тренировочный поединок	<p>Низкий уровень: Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа с ошибками, слабое владение основными элементами техники и тактики рукопашного боя. Маленький соревновательный опыт.</p> <p>Средний уровень: Выполнение основных технико-тактических действий рукопашного боя с незначительными ошибками. Удовлетворительные навыки владения поединком в условиях соревнований.</p> <p>Высокий уровень: Эффективное владение основными атакующими, защитными, контратакующими приемами рукопашного боя, а также хорошее владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований.</p>						