

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»

Программа рассмотрена и одобрена на
Педагогическом совете

от « 04 » июля 2024г.

Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
имени Макарова»
Э.В. Антонов
« » 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 6 лет

Срок реализации программы: 1 год

г.Белово, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1.Нормативная часть.....	4
2.Учебный план.....	5
3.Методическая часть.....	6
3.1.Практическая подготовка.....	8
3.2.Технико-тактическая подготовка.....	9
3.3.Теоретическая, психологическая подготовка.....	10
3.4.Медико-восстановительные мероприятия.....	12
4.Перечень информационного обеспечения.....	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по рукопашному бою (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. 27.12.2018 г.);
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Цель программы – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры и рукопашного боя, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной и социально-активной личности.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности. Для нормальной жизни и сохранения здоровья человеку необходима определенная доза двигательной активности. Особенно необходимо движение растущему организму. Физическая культура и спорт – являются важными частями системы воспитания и оздоровления. Данная программа не предусматривает подготовку спортсменов высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей. На формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать спортивные навыки.

Программа стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

Реализация Программы осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ). В СОГ зачисляются все желающие от 6 лет, не имеющие противопоказаний к занятию рукопашным боем (далее—занимающиеся). К данной категории обучающихся могут относиться дети, которые, по каким-либо причинам, не соответствуют критериям для зачисления на освоение программ спортивной подготовки, выпускники отделения спортивной школы, которые в силу различных обстоятельств не могут проходить дальнейшее освоение программы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Организация учебно-тренировочного процесса в СШ осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения учащимися тренировочных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач предусматривает:

- Выполнение учебного плана;
- Систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- Осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- Организацию систематической воспитательной работы;
- Привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- Формирование положительного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- Освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельных занятий;
- Формирование общей культуры, развитие интеллектуальных, нравственных качеств;
- Профилактика вредных привычек, правонарушений;
- Выявление одаренных детей и подростков;
- Привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Основное внимание обращается на общее развитие, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Продолжительность учебного года составляет 46 недель.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (1 академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов. Рекомендуемый режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Таблица № 2

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки кол-во часов в неделю/год
Спортивно-оздоровительный	6 лет	30	6	3	6/276

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план учебно-тренировочных занятий предполагает круглогодичный (непрерывный) цикл обучения (46 недель), в котором:

- до 38 недель необходимо отводить на организацию учебно-тренировочного процесса с тренером-преподавателем;
- до 8 недель отводить на самостоятельную работу обучающихся (самостоятельные тренировочные занятия).

Учебный план учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах на 46 недель представлен в Таблице № 2.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа (90 минут) каждое. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях. Организация образовательного процесса в

Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

Таблица № 2

Учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая	12
2.	Общая физическая	150
3.	Специальная физическая	64
4.	Технико – тактическая	50
Общее количество часов		276

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с местными условиями (профессионализм тренеров, наличие материальной базы, контингент занимающихся и др.) и конкретным календарем соревнований педагогический совет школы может вносить изменения в содержание текущего (годового) планирования, сохраняя при этом его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий рукопашным боем, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

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

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит

ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

3.1. Практическая подготовка

3.1.1. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными

упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.
Общеразвивающие упражнения

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

3.1.2. Техничко-тактическая подготовка

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий):

- методы упражнений игровой и соревновательный;

- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр. (см. раздел «Комплексный контроль»).

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;

Уровень подготовленности:

- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен выносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

3.1.3. Теоретическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия

Теоретическая подготовка проводится с обучающимися различного возраста. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий для различного возраста следует отражать такие темы, как физическая

культура и спорт в России, гигиена, ЕВСК, оборудование и инвентарь, правила рукопашного боя, восстановительные мероприятия при занятиях спортом, правила соревнований и др.

Теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Учебный материал по теоретической подготовке.

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия.

Состояние и развитие рукопашного боя в России. История развития рукопашного боя в мире и в нашей стране.

Гигиена спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, местам занятий и оборудованию.

Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

Оборудование и инвентарь. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою.

Правила рукопашного боя. Размеры борцовского ковра. Основные правила. Составы судейских бригад, рефери на ковре. Количество и продолжительность раундов.

Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Техничко-тактическая подготовка. Общая и специально-физическая подготовка.

Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Самоконтроль в процессе занятия спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятии спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК.

Анализ соревновательной деятельности спортсменов. Разбор боёв основных соперников и установки бойцам и секундантам перед соревнованиями.

Охрана труда и техника безопасности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях.

Учебный материал по психологической подготовке.

Формирование личности обучающихся и межличностных отношений. Развитие спортивного интеллекта, оперативного мышления памяти, внимания. Формирование волевых черт характера, уверенности в своих силах, способности управлять эмоциями и поведением, высокого уровня мотивации.

Медико-восстановительные мероприятия.

Медико-восстановительные мероприятия осуществляются в соответствии с учебным планом под контролем медицинского работника спортивной школы. Восстановление работоспособности обучающихся происходит, главным образом, естественным путём: чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. К гигиеническим средствам восстановительных мероприятий следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Из медико-биологических средств восстановления необходимо использовать витаминизацию, физиотерапию, виды массажа, посещение бани или сауны. Дополнительным педагогическим средством восстановления может являться переключение с одного вида деятельности на другой.

3.1.4. Самостоятельная работа

Первые навыки занимающиеся должны получить во время индивидуальных тренировок под руководством тренера-преподавателя. В дальнейшем следует помочь проводить тренировки. Для этого надо:

- а) составить несложный индивидуальный план самостоятельной тренировки, указав в нем конкретные упражнения, дозировку и т. д. Периодически тренер-преподаватель должен проверять ход выполнения плана;
- б) дать задание совершенствовать отстающий приём (или определенное качество) и после намеченного срока проверить результаты;

Самостоятельные тренировки занимающихся должны включать подготовку:

- а) физическую,
- б) техническую,
- в) тактическую,
- г) теоретическую,
- д) волевою.

3.1.5. Техника безопасности в процессе реализации Программы

В процессе реализации Программы, при организации учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать требования техники безопасности. Инструкции по технике

безопасности разрабатываются учреждением и утверждаются директором спортивной школы. В целях обеспечения безопасности обучающихся и профилактики травматизма, инструкции по технике безопасности разрабатываются по всем видам деятельности обучающихся в спортивной школе. Это могут быть инструкции по технике безопасности:

- на занятиях в игровом спортивном зале;
- на занятиях в тренажерном зале;
- на занятиях спортивными играми;
- на занятиях рукопашным боем;
- на занятиях на спортивной площадке и пр.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. –М.: Советский спорт, 2009. -116 с.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной полготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя). –М., 2003. -25 с.
3. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. –М., 1994. -206 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт,1988. -331 с.
5. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя. –М., 1995. -23 с.
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). –М.: Дата Стром, 1991. – 190 с.
8. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой. –Воениздателство, 1979. – 86 с.
9. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. –М.: МГИУ,2001. – 40 с.