

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, СПОРТА И ТУРИЗМА АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМ. Г.В. СУШКОВА»

КАМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано Утверждаю

Тренерским советом Директор МКУДО «Каменская ДЮСШ» МКУДО «Каменская ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.С. Дутов/

Протокол № \_\_ Приказ № \_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года

**Дополнительная общеобразовательная**

**(общеразвивающая) программа**

**«Рукопашный бой»**

Направленность**: спортивная**

Вид программы: **адаптированная**

Возраст обучающихся**: 7-9 лет**

Срок реализации программы: **1 года**

Год составления программы: **2020 г**

Год последней редакции программы**: 2020 г**

 Автор программы:

Дутов А.С.

 тренер-преподаватель

 высшей категории

п.г.т. Каменка 2020год

# Оглавление

1. [Комплекс основных характеристик программы 3](#_TOC_250024)
	1. [Пояснительная записка 3](#_TOC_250023)
		1. [Направленность (профиль) программы 3](#_TOC_250022)
		2. [Актуальность программы 3](#_TOC_250021)
		3. [Отличительные особенности программы 3](#_TOC_250020)
		4. [Адресат программы 4](#_TOC_250019)
		5. [Объем программы 4](#_TOC_250018)
		6. [Формы обучения 4](#_TOC_250017)
		7. [Методы обучения 4](#_TOC_250016)
		8. [Тип занятия 4](#_TOC_250015)
		9. [Формы проведения занятий 4](#_TOC_250014)
		10. [Срок освоения программы 4](#_TOC_250013)
		11. [Режим занятий 5](#_TOC_250012)
	2. [Цель и задачи программы 5](#_TOC_250011)
		1. [Цель программы 5](#_TOC_250010)
		2. [Задачи программы 5](#_TOC_250009)
	3. [Содержание программы 6](#_TOC_250008)
		1. [Учебный (тематический) план 6](#_TOC_250007)
		2. Содержание учебно-тематического плана 7
	4. [Планируемы результаты 12](#_TOC_250006)
2. [Комплекс организационно - педагогических условий 13](#_TOC_250005)
	1. [Календарный учебный график 13](#_TOC_250004)
	2. [Условия реализации программы 14](#_TOC_250003)
	3. [Формы аттестации 14](#_TOC_250002)
	4. Оценочные материалы 14
	5. [Методические материалы 15](#_TOC_250001)
3. [Список литературы 19](#_TOC_250000)
	1. Основная 19
	2. Дополнительная 20

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

# Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Рукопашный бой» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской федерации

№1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015, а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта.

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.

## Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

## Актуальность программы

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно- спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся.

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки.

## Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в

гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно- оздоровительной сферах.

Программа организована согласно модульному принципу и имеет 4 модуля и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

## Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 10 до 17 лет.

## Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Рукопашный бой» составляет:

* Количество часов в год – 144
* Общее количество часов за 3 года – 432

## Формы обучения

Форма обучения по программе «Рукопашный бой» - очная.

## Методы обучения

* + словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
	+ наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
	+ практические (самостоятельные работы)

## Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Рукопашный бой» являются:

* Теоретический
* Практический
* Контрольный
* Тренировочный

## Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование.

## Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Рукопашный бой» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

* + 36 недель в год или 108 недель за 3 года
	+ 9 месяцев в год или 27 месяцев за 3 года
	+ Всего 3 года

## Режим занятий

Занятия по программе «Рукопашный бой» проходят периодичностью 2 раза в неделю, 4 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

# Цель и задачи программы

## Цель программы

Цель программы – содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

## Задачи программы

***Образовательные***

Формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

## Развивающие

Направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания, формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий рукопашным боем.

## Воспитательные

Формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

# Содержание программы

## Учебный (тематический) план

* + 1. **год обучения**

**Модуль «Рукопашный бой – 1»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | - | 20 | 20 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | - | 16 | 16 |
| 4 | Тактико-техническая подготовка | - | 32 | 32 |
| 5 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 2 | 2 |
|  | **Итого** | **2** | **70** | **72** |

**Модуль «Рукопашный бой – 1.1»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | - | 20 | 20 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | - | 16 | 16 |
| 4 | Тактико-техническая подготовка | - | 32 | 32 |
| 5 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 2 | 2 |
|  | **Итого** | **2** | **70** | **72** |

* + 1. **год обучения**

**Модуль «Рукопашный бой – 2»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Вводное занятие | 4 | - | 4 |
| 2 | Общая физическая подготовка | - | 40 | 40 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | - | 33 | 33 |
| 4 | Тактико-техническая подготовка | - | 63 | 63 |
| 5 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 4 | 4 |
|  | **Итого** | **4** | **140** | **144** |

* + 1. **год обучения**

**Модуль «Рукопашный бой – 3»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Вводное занятие | 7 | - | 7 |
| 2 | Общая физическая подготовка | - | 2 | 2 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | - | 46 | 46 |
| 4 | Тактико-техническая подготовка | - | 89 | 89 |
| 5 | Контрольно-проверочные мероприятия | - | 4 | 4 |
|  | **Итого** | **4** | **140** | **144** |

* 1. **Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения**

**Модуль «Рукопашный бой – 1»**

1. **Вводное занятие**

***Теория***

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. Требования, предъявляемые к воспитанникам на 1 год обучения. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по РБ. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Физическая культура – средство развития и укрепления человека

# Общая физическая подготовка

## Практика

Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)

# Специальная физическая подготовка

## Практика

Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Страховка и самостраховка

# Тактико-техническая подготовка

## Практика

Борьба, в положении стоя: 3адняя подножка из различных положений; Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи; Передняя подножка; Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону; Бросок через бедро; Бросок с захватом руки под плечо; Бросок через голову; Боковая подсечка; Передняя подсечка.

Борьба в положении лежа: Перегибание (рычаг) локтя через бедро; Рычаг локтя через бедро с помощью ноги; Рычаг локтя захватом руки между ног; Узел ногой после удержания на боку; Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

Ударная техника рук: Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки); Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки); Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки); Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым)

Ударная техника ног: Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги); Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище; Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги); Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).

# Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета.

# Модуль «Рукопашный бой – 1.1»

1. **Вводное занятие**

## Теория

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. Требования, предъявляемые к воспитанникам на 1 год обучения. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по РБ. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Физическая культура – средство развития и укрепления человека

# Общая физическая подготовка

## Практика

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)

# Специальная физическая подготовка

## Практика

Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Страховка и самостраховка

# Тактико-техническая подготовка

## Практика

Борьба, в положении стоя: 3адняя подножка из различных положений; Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи; Передняя подножка; Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону; Бросок через бедро; Бросок с захватом руки под плечо; Бросок через голову; Боковая подсечка; Передняя подсечка.

Борьба в положении лежа: Перегибание (рычаг) локтя через бедро; Рычаг локтя через бедро с помощью ноги; Рычаг локтя захватом руки между ног; Узел ногой после удержания на боку; Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

Ударная техника рук: Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки); Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки); Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки); Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым)

Ударная техника ног: Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги); Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище; Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги); Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).

# Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета.

# Вводное занятие

## Теория

**2 год обучения**

**Модуль «Рукопашный бой – 2»**

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. Требования, предъявляемые к воспитанникам на 2 год обучения. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по РБ. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Физическая культура – средство развития и укрепления человека

# Общая физическая подготовка

## Практика

Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)

# Специальная физическая подготовка

## Практика

Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Страховка и самостраховка

# Тактико-техническая подготовка

## Практика

Борьба, в положении стоя: 3адняя подножка из различных положений; Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи; Передняя подножка; Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону; Бросок через бедро; Бросок с захватом руки под плечо; Бросок через голову; Боковая подсечка; Передняя подсечка.

Борьба в положении лежа: Перегибание (рычаг) локтя через бедро; Рычаг локтя через бедро с помощью ноги; Рычаг локтя захватом руки между ног; Узел ногой после удержания на боку; Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

Ударная техника рук: Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки); Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки); Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки); Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым)

Ударная техника ног: Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги); Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище; Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги); Боковой удар правой

ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).

# Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета.

# Вводное занятие

## Теория

**3 год обучения**

**Модуль «Рукопашный бой – 3»**

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. Требования, предъявляемые к воспитанникам на 3 год обучения. Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами. Понятие о дисциплине. Спортсмены- рукопашники. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки

# Общая физическая подготовка

## Практика

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)

# Специальная физическая подготовка

## Практика

Борьба, лежа (болевые приемы): Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой; Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием; Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего; Перегибание (рычаг) локтя через предплечье; Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек); Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног; Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху; Ущемление икроножной мышцы через голень; Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги; Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике; Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху

Борьба стоя: Серия ударов рук и ног, сваливание; Бросок наклоном с захватом туловища; Бросок с захватом пятки; Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног; Задняя подножка; Боковая подсечка; Передняя подсечка; Подсечка с падением; Передний переворот; Боковой переворот; Бросок прогибом; Бросок через голову

# Тактико-техническая подготовка

## Практика

Броски в нападении через спину: Передняя подножка; Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием; Бросок через спину в стойке и с падением;

Подхват снаружи; Подхват изнутри; Подхват изнутри с падением; Бросок через спину с захватом руки под плечо

Бросковые комбинации: Боковая подсечка с задней подножкой; Передняя подсечка с передней подножкой; Передняя подсечка бросок через бедро; Бросок через бедро, зацеп; Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища; Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением

Контрприемы от бросков: От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину; От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением; От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием; От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением; От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание; От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот

Броски в контратаке (работа 2-ым номером): От ударов рук, проход в ноги сваливание; От рук, проход в ноги бросок с захватом ног; От рук, бросок наклоном с захватом туловища; От ударов рук, передний переворот; От ударов рук, боковой переворот; От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину; От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо; От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке и с падением); От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подхватом, подсечкой; От прямого, бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват

Ударная техника рук (контратаки): Прямой – подставка, контратака; Прямой - уклон, контратака; Прямой - блок ближней, дальней рукой контратака; Прямой – сайстеп, контратака; Боковой – подставка, контратака; Боковой - нырок, контратака; От прямого, бокового – разрыв, контратака; От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку

Ударная техника ног: Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри; Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри; От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием; От прямого удара, блок с разворотом, тычковый; От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой; От прямого удара, отскок, контратака рук и ног; От прямого удара, сбив, вход в ближний бой; От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым.

# Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета.

# 4. Планируемы результаты

После окончания 1 года занятий воспитанник должен *знать и уметь*:

* стремиться к систематическим занятиям спортом
* овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
* развитие и совершенствование общих физических качеств
* ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены
* систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
* совершенствовать показатели своей физической подготовленности
* совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя
* соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля

После окончания 2 года занятий воспитанник должен ***знать и уметь***:

* уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность
* совершенствовать свое технико-тактическое мастерство
* формировать морально-волевые качества
* освоить теоретические разделы программы
* постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность
* постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
* постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей
* достичь высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях

После окончания 3 года занятий воспитанник должен *знать и уметь*:

* уметь постоянно совершенствовать технико-тактическое мастерство
* уметь постоянно совершенствовать свою функциональную и морально- волевую подготовленность
* уметь формировать свои специализированные знания
* достижение высоких результатов выступлений на международных соревнованиях

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

# Календарный учебный график

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Года обучения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| Начало учебного года | 01.09.2019 |
| Окончание учебного года | 31.08.2020 |
| Количество учебных недель | 36 недель |
| Количество часов в год | 144 часа | 144 часа | 144 часа |
| Продолжительность занятия(академический час) | 40 мин. | 40 мин. | 40 мин. |
| Периодичность занятий | 4 часа в неделю, 2 раза в неделю. | 4 часа в неделю, 2 раза в неделю. | 4 часа в неделю, 2 раза в неделю. |
| Промежуточная аттестация | 23 декабря – 29 декабря 25 мая – 30 мая  |
| Объем и срок освоения программы | 432 часа, 3 года обучения |
| Режим занятий | В соответствии с расписанием |
|  |  |
|  |  |

# Условия реализации программы

## Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно- гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.

# Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

# Оценочные мероприятия

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

* + Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
	+ Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
	+ Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

* + Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

# Методические материалы

## Методические рекомендации

***Теория***

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно- тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТ и СС учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, является история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп о большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Спортсмены ознакомиться с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

## Общая физическая и специальная подготовка 1 год обучения

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно- оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы 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, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты 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 для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, 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.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

## Общая физическая и специальная подготовка 2-3 год обучения

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены

достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать, на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лег.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою и приводит отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Двигательные навыки у юных спортсменов 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 основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является владение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

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. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

## Технико-тактическая подготовка

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

В течении одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия.

Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

# Список литературы

* + 1. **Основная литература**
1. Акопяп 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. Астахов СА. 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.
3. Булкип В.А .Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. \_ м.: ФиС, 1971 - 312 с.
6. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Иванов СА. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис....

канд. пед. наук. - М., 1995. \_ 23 с.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
2. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
3. Общероссийская федерация рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
4. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
5. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). \_М.: Дата Стром, 1990.-190 с.
6. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. \_ М., 2007.- 27 с.
7. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
8. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
9. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва,2003.
10. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.
11. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на- Дону, 2003.
12. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
13. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге»: Москва, 1988
14. Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.
15. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
16. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 2003
17. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.
18. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.
19. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.

# 2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

1. Приказ Министерства просвещения Российской федерации №196 от 9.11.2018

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

1. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
3. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК- 641/09 "О направлении методических рекомендаций"
5. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015

№МО-16-09-01/826-ТУ