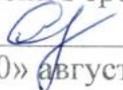


Министерство образования и науки Алтайского края

КГБОУ КШИ «Алтайский кадетский корпус»

имени Героя России Каркавина И.В.

Согласовано
Зам. директора по ВР
КГБОУ «КШИ
«Алтайский кадетский корпус»
имени Героя России Каркавина И.В.
 Л.Л. Аширова
«30» августа 2024 г.

Утверждено
решение педсовета протокол
№ 1 от «31» августа 2024 г
Председатель педсовета
С Байраковский
Приказ от  2024 № 340



**Дополнительная
общеразвивающая программа «Рукопашный бой»
(физкультурно-спортивная направленность, возраст 12-18 лет,
срок реализации 3 года, количество часов - 408ч)**

Составили:
педагог дополнительного об-
разования Конев К.В.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа дополнительного образования составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р); и носит физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы обусловлена активным интересом к изучению боевых искусств среди подростков. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.).

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной, вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала. Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая разделения по национальным признакам, но все же существуют разновидности рукопашного боя, разделяющегося по специфическим признакам.

Программа разработана для учащихся 12-18 лет и рассчитана, обучающихся в КГБОУ «КШИ «Алтайский кадетский корпус».

Объемы и срок изучения программы рассчитаны исходя из 35 учебных недель и 4 часов в неделю.

Форма обучения: очная.

Особенность организации образовательного процесса является объединение учащихся в группы одного возраста являющиеся основным составом объединения.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: воспитании качеств, направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учеников, воспитании достойных представителей своего народа и патриотов своей "малой Родины", граждан своего государства и культурных членов мирового сообщества, осознающих ценность явлений жизни и человека.

Личностные:

Метапредметные:

Образовательные (предметные):

Задачи:

1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а также приумножение опыта школы рукопашного боя, чтобы они служили на благо человека.
2. Передача мастерства следующим поколениям.
3. Популяризация рукопашного боя.
4. Укрепление дружеских связей среди спортсменов разных клубов.
5. Подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии и ВМФ.
6. Пропаганда здорового образа жизни.
7. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.
8. Организация досуга молодежи.
9. Проведение спортивных соревнований.
10. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя.
11. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

1. Непрерывность образования и воспитания.
2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Воспитание и обучение личным примером.
4. Учет специфических региональных особенностей культуры экологии и жизни.
5. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды – "ситуации" успеха и развивающего общения.
6. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
7. Широкое применение инструктажа.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год обучения (группы начальной подготовки) для детей 12-14 лет.

Задачи этапа:

1. Введение учащихся в мир рукопашного боя, усвоение значения наследуемых ценностей.
2. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
3. Формирование потребности в регулярных занятиях, формирование осмысленного отношения обучающихся к предлагаемым знаниям.
4. Организация условий для полезного заполнения свободного времени детей и подростков.

№ п/п	Наименование разделов, модулей	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	1	1	0	Зачет
2.	Рукопашный бой-история развития и совершенствования.	1	1	0	Зачет
3.	Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1	1	0	Зачет
4.	Общеразвивающие упражнения.	50		50	Сдача нормативов
5.	Специальные упражнения.	30		30	Сдача нормативов
6.	Техника передвижений.	19		19	Спарринги
7.	Техника борьбы.	15		15	Спарринги
8.	Техника ударов.	15		15	Спарринги
9.	Подвижные игры.	6		6	Соревнование
Итого		136	3	133	

2-й год обучения для детей 15-16 лет.

Задачи этапа:

1. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.
3. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой рукопашного боя.
4. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта, гигиены и медицины.

№ п/п	Наименование разделов, модулей	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности и	1	1	0	Зачет

	культура общения.				
2.	Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1	1	0	Зачет
3.	Общеразвивающие упражнения.	40		40	Сдача нормативов
4.	Специальные упражнения.	30		30	Сдача нормативов
5.	Техника борьбы.	30		30	Сдача нормативов
6.	Техника ударов.	15		15	Спарринги
7.	Защита от нападения	15		15	Спарринги
8.	Подвижные игры.	4		8	Соревнование
Итого		136	2	134	

3-й год обучения для детей 17-18 лет.

Задачи этапа:

1. Осознание наследуемых ценностей рукопашного боя.
1. Развитие стремления молодежи к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.
3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности молодежи, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой и тактикой рукопашного боя.
4. Воспитание у обучающихся силы воли, внимательности, мужества, стойкости, рационального образа мышления и поступков.
5. Организация досуга молодежи.

№ п/п	Наименование разделов, модулей	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности и культура общения.	1	1	0	Зачет
2.	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1	1	0	Зачет
3.	Общеразвивающие упражнения.	40		40	Сдача нормативов
4.	Специальные упражнения.	20		20	Сдача нормативов
5.	Техника рукопашного боя.	20		20	Сдача нормативов
6.	Защита от нападения.	17		17	Спарринги
7.	Тактика рукопашного боя.	17		17	Спарринги
8.	Соревновательная техника	20		20	Соревнование
Итого		136	2	134	

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения (группы начальной подготовки) для детей 12-14 лет

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Время поведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Формы аттестации/контроля
1	Пн-пт	Введение	Согласно расписания	Теоретическое	1	Спортивный зал	Зачет
2	Пн-пт	Рукопашный бой-история развития и совершенствования.		Теоретическое	1	Спортивный зал	
3	Пн-пт	Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.		Теоретическое	1	Спортивный зал	
4-53	Пн-пт	Общеразвивающие упражнения.		Практическое	50	Спортивный зал	Сдача нормативов
54-83	Пн-пт	Специальные упражнения.		Практическое	30	Спортивный зал	
84-101	Пн-пт	Техника передвижений.		Практическое	19	Спортивный зал	Спарринги
102-116	Пн-пт	Техника борьбы.		Практическое	15	Спортивный зал	
117-131	Пн-пт	Техника ударов.		Практическое	15	Спортивный зал	
132-136	Пн-пт	Подвижные игры.		Практическое	8	Спортивный зал	
<u>Итого</u>						<u>136</u>	

2-й год обучения (группы начальной подготовки) для детей 12-14 лет.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Время поведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Формы аттестации/контроля
1	Пн-пт	Техника безопасности и культура общения.	Согласно расписания	теоретическое	1	Спортивный зал	Зачет
2	Пн-пт	Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашно-		теоретическое	1	Спортивный зал	

		го боя.					
3-42	Пн-пт	Общеразвивающие упражнения.		практическое	40	Спортивный зал	Сдача нормативов
43-72	Пн-пт	Специальные упражнения.		практическое	30	Спортивный зал	
73-102	Пн-пт	Техника борьбы.		практическое	30	Спортивный зал	
103-117	Пн-пт	Техника ударов.		практическое	15	Спортивный зал	Спарринги
118-131	Пн-пт	Защита от нападения		практическое	15	Спортивный зал	
132-136	Пн-пт	Подвижные игры.		практическое	8	Спортивный зал	
<u>Итого</u>					<u>136</u>		

3-й год обучения (группы начальной подготовки) для детей 12-14 лет.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Формы аттестации/ контроля
1	Пн-пт	Техника безопасности и культура общения.	Согласно расписания	теоретическое	1	Спортивный зал	Зачет
2	Пн-пт	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.		теоретическое	1	Спортивный зал	
3-42	Пн-пт	Общеразвивающие упражнения.		практическое	40	Спортивный зал	
43-62	Пн-пт	Специальные упражнения.		практическое	20	Спортивный зал	Сдача нормативов
63-82	Пн-пт	Техника рукопашного боя.		практическое	20	Спортивный зал	
83-99	Пн-пт	Защита от нападения.		практическое	17	Спортивный зал	Спарринги
100-119	Пн-пт	Тактика рукопашного боя.		практическое	20	Спортивный зал	
120-140	Пн-пт	Соревновательная техника		практическое	20	Спортивный зал	
<u>Итого</u>						<u>136</u>	

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание занятий 1-го года обучения.

Теоретическая подготовка (3 часа).

Тема 1. Введение.

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах.

Виды рукопашного боя в настоящее время.

Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.

Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1. Проявлять благородство.
2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.
5. Помогать нуждающимся.
6. Не использовать силу и умение во зло.
7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

Практическая подготовка (133 часа).

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (50 часов).

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Тема 2. Специальные упражнения (30 часов).

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Тема 3. Техника передвижений (19 часов).

- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Тема 4. Техника борьбы (15 часов).

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;

- броски через плечо;
- броски через спину;
- броски через голову.

Борьба в партере:

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба лежа:

- удержание противника на лопатках

- а) верхом,
- б) со стороны ног,
- в) со стороны головы,
- г) сбоку.

Тема 5. Техника ударов (15 часов).

Удары руками:

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

Удары ногами:

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

Тема 6. Подвижные игры (4 часа).

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната."

Содержание занятий 2-го года обучения.

Теоретическая подготовка (2 часа).

Тема 1. Техника безопасности и культура общения (1 час).

-техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов;

- первая помощь при травмах;
- основные правила закаливания;
- питание и двигательный режим;
- влияние на организм вредных привычек;
- игры как элемент техники и тактики боя;
- традиции народов использующиеся как древняя основа рукопашного боя.

Тема 2. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя. (1 час).

Рукопашный бой – уникальная наука глубокой духовности и физического совершенствования человека, комплексный подход к формированию личности воспитанника: дети и подростки, изучающие рукопашный бой, должны стать физически развитыми, дисциплинированными, уверенными в себе, спокойными, владеющими позитивным мышлением, что повысит их результаты в других видах деятельности и укрепит их здоровье.

Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства.

В основе "воинской морали" лежат принципы: "причини противнику наименьший вред", "используй силу противника, а не свою", "оружие добудешь в бою" – умение поступать согласно этим принципам, можно считать вершиной мастерства рукопашного боя.

Практическая подготовка (134 часа).

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (40 часов).

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;

-упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;

-прыжки в высоту и длину.

Тема 2. Специальные упражнения (30 часов).

-акробатические упражнения;

-бой с "тенью";

-коридор с препятствиями.

Тема 3. Техника борьбы (30 часов).

Борьба в положении стоя:

-перевороты, опрокидывания;

-нырки, скручивания;

-сближения, проход в ноги, разрыв дистанции;

-контрприемы.

Борьба в положении лежа:

-проведение болевых и удушающих приемов;

-освобождения от удержаний;

-быстрые переходы от одного болевого приема к другому;

-контрприемы;

-борцовские поединки на ковре.

Тема 4. Ударная техника (15 часов).

Удары руками:

-удары наотмашь;

-рубящие удары;

-комбинирование ударов.

Удары ногами:

-круговые удары с разворотом корпуса на 90⁰, 180⁰, 270⁰;

-удары коленом;

-комбинирование ударов ногами.

Тема 5. Защита от нападения (15 часов).

-защита руками;

-защита ногами;

-уклоны, нырки, уходы корпусом;

-освобождение от захватов;

-комбинирование защит.

Тема 6. Подвижные игры (4 часа).

Виды игр: "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната", "бой на бревне", игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол).

Содержание занятий 3-го года обучения.

Теоретическая подготовка (2 часа).

Тема 1. Техника безопасности и культура общения.

Техника безопасности при занятиях парах, во время учебных боев, на соревнованиях. Понятие баланса. Влияние рукопашного боя на мировоззрение человека.

Тема 2. Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя. (6 часов).

Рукопашный бой – уникальное сочетание духовно-философской системы, эстетики, психотехники, медицины, системы самозащиты и спорта.

Направленность тренировочного процесса на увеличение физических и творческих возможностей человека, развитие памяти, формирование целостного сознания, умение противостоять стрессам.

Роль рукопашного боя в условиях современного общества, для которого еще характерны насилие и конфронтация, стремление властвовать над другими. Этому необходимо противопоставить гармонию мира и красоту боя, дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность.

Физической силе должно предшествовать нравственное сознание: "настоящий воин не стремится воевать, он просто умеет это делать", а "лучший бой тот, который не состоялся".

Каждое занятие, каждый поединок - не просто физическая тренировка, а отработка навыков человеческого общения, умение "смягчить" конфликт.

Практическая подготовка (134).

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (40 часов).

-бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;

-прыжки на скакалке;

-отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине;

-упражнения для развития брюшного пресса и спины;

-упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;

-прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа.

Тема 2. Специальные упражнения (20 часов).

-бег по пересеченной местности;

-акробатические упражнения;

-бой с "тенью";

-коридор с препятствиями;

-спрыгивание с высоты 2-5 метров.

Тема 3. Техника рукопашного боя (30 часов).

-взаимосвязь рук и ног в технике рукопашного боя;

-комбинирование техник защиты и нападения;

-комбинирование борцовской и ударной техник;

-умение работать с противником на различных дистанциях и уровнях.

Тема 4. Защита от нападения (4 часов).

-пассивная оборона;

-активная оборона;

-защита от нападения безоружного противника;

-защита от нападения противника вооруженного палкой, веревкой, ножом, пистолетом.

Тема 5. Тактика рукопашного боя (20 часов).

-понятие о тактике и стратегии, психология боя;

-линейный бой;

-круговой бой;

-разведка, атаки, контратаки;

Тема. Соревновательная техника (20 часов).

-борцовские поединки на ковре;

-боксерские спарринги;

-спарринги с ударами руками и ногами;

-спарринги по правилам рукопашного боя.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Рукопашный бой» разработаны в соответствии с целью и задачами обучения.

Планируемые результаты имеют три составляющие:

Результаты освоения ОФП: освоение основ акробатики; оптимальных двигательных навыков для укрепления физических качеств организма; выполнение нормативов ГТО.

Результаты освоения СФП: подготовка к ведению рукопашного боя, через освоение техники рукопашного боя; основных приёмов защиты, нападения, отражения нападения; ударов ногами и руками; спарринговой техники; техники метания теннисного мяча, самообороны от вооружённого и не вооружённого соперника; соревновательный опыт.

Результаты личностного развития: укрепление физического здоровья, ценностное отношение к здоровому образу жизни; готовность к преодолению физических, эмоциональных нагрузок и нервно-психологического напряжения при непосредственном контакте с соперни-

ком; развитие волевых и морально -этических качеств личности; уважение к национальным традициям народов, населяющих Россию; ценностное отношение к историческому прошлому Родины, и военному наследию.

7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 68

Продолжительность каникул: осенние каникулы с 27.10.24г по 04.11.24г

Зимние каникулы с 29.12.24г по 08.01.25 г

Весенние каникулы с 22.03.25г по 30.03.25г

Дата начала и окончания периода: 02.09.2024 -25.05.2024

Режим занятий:

Год обучения	Режим занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 раза в неделю по 2 часа	4 часа	136 часов

1-й год обучения (группы начальной подготовки) для детей 12-14 лет

№ п/п	Тема занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Формы аттестации/контроля
1	Введение	Согласно расписания	Теоретическое	1	Спортивный зал	Зачет
2	Рукопашный бой-история развития и совершенствования.		Теоретическое	1	Спортивный зал	
3	Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.		Теоретическое	1	Спортивный зал	
4-53	Общеразвивающие упражнения.		Практическое	50	Спортивный зал	Сдача нормативов
54-83	Специальные упражнения.		Практическое	30	Спортивный зал	
84-101	Техника передвижений.		Практическое	19	Спортивный зал	Спарринги
102-116	Техника борьбы.		Практическое	15	Спортивный зал	
117-131	Техника ударов.		Практическое	15	Спортивный зал	
132-140	Подвижные игры.		Практическое	8	Спортивный зал	
<u>Итого</u>					<u>136</u>	

2-й год обучения (группы начальной подготовки) для детей 12-14 лет.

№ п/п	Тема занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Формы аттестации/контроля
1	Техника безопасности и культура общения.	Согласно расписания	теоретическое	1	Спортивный зал	Зачет
2	Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.		теоретическое	1	Спортивный зал	
3-42	Общеразвивающие упражнения.		практическое	40	Спортивный зал	
43-72	Специальные упражнения.		практическое	30	Спортивный зал	Сдача нормативов
73-102	Техника борьбы.		практическое	30	Спортивный зал	
103-117	Техника ударов.		практическое	15	Спортивный зал	Спарринги
118-131	Защита от нападения		практическое	15	Спортивный зал	
132-140	Подвижные игры.		практическое	8	Спортивный зал	
<u>Итого</u>					<u>136</u>	

3-й год обучения (группы начальной подготовки) для детей 12-14 лет.

№ п/п	Тема занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Формы аттестации/контроля
1	Техника безопасности и культура общения.	Согласно расписания	теоретическое	1	Спортивный зал	Зачет
2	Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.		теоретическое	1	Спортивный зал	
3-42	Общеразвивающие упражнения.		практическое	40	Спортивный зал	
43-62	Специальные упражнения.		практическое	20	Спортивный зал	Сдача нормативов
63-82	Техника рукопашного боя.		практическое	20	Спортивный зал	
83-99	Защита от нападения.		практическое	17	Спортивный зал	Спарринги
100-119	Тактика рукопашного боя.		практическое	20	Спортивный зал	
120-140	Соревновательная техника		практическое	20	Спортивный зал	
<u>Итого</u>					<u>136</u>	

8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 12 до 18 лет.

Количество воспитанников в группах.

Во всех трех группах (1-го, 2-го и 3-го годов обучения), количество воспитанников составляет 20-25 человек. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Время реализации программы - 3 года обучения (любительский уровень).

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- углубленного совершенствования;

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких результатов и имеют желание и возможности продолжать заниматься. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитанным на уровень определенного мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

Этапы обучения различаются стоящими задачами, объемом получаемой информации к качеству ее усвоения.

Периодичность занятий.

В течение всех трех лет занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

На втором и третьем годах обучения могут организовываться индивидуальные занятия с учащимися, имеющими определенные результаты и успехи. Для них составляются индивидуальные планы подготовки.

Для успешной реализации программы необходимо:

- спортзал (большое светлое хорошо проветриваемое помещение);
- место для занятий на свежем воздухе (спортплощадка, лес. поляна.);
- спортивный инвентарь: кимоно или куртки для борьбы, перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами, лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши, мячи скакалки, гимнастические палки, маты, перекладина, макеты ножей, веревка длиной 2 метра.
- желание детей заниматься.

9. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Требования к знаниям и умениям обучающихся.

К концу первого года обучения дети должны знать:

- источники передачи информации о различных видах единоборств., оздоровительных и боевых системах;
- технику безопасности при занятиях в спортзале, лесу, на воде;
- простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

К концу первого года обучения дети должны уметь:

- пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- выполнять элементы страховки и само страховки при падениях;
- выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки);
- выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

К концу второго года обучения дети должны знать:

- традиции, используемые в рукопашном бое и других видах единоборств;
- технику безопасности при работе с партнерами;
- способы оказания первой помощи при травмах;
- основные способы закаливания, правила питания, гигиены и двигательный режим занимающихся рукопашным боем;
- знать расширенную технику борьбы и нападений.

К концу второго года обучения дети должны уметь:

- оказывать первую помощь при травмах;
- выполнять элементы акробатики (перевороты, подъем разгибом, ходьба на руках, "колесо", "рондат", "фляк")
- выполнять элементы расширенной техники борьбы, защиты, нападений;
- свободно комбинировать удары и защитные действия;
- бороться на ковре.

К концу третьего года обучения дети должны знать:

- влияние рукопашного боя на мировоззрение человека;
- понятия о тактике и стратегии;
- технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях;
- правила соревнований по рукопашному бою и других видах единоборств;
- принципы работы против вооруженного противника;
- комбинирование различных техник рукопашного боя.

К концу третьего года обучения дети должны уметь:

- свободно выполнять элементы акробатики и уметь комбинировать их выполнение (рондат – фляк – сальто и т.д.);
- совмещать элементы ударной техники, с элементами борьбы стоя, в партере и лежа;
- свободно и правильно выполнять приемы самозащиты от вооруженного нападения;
- активно проводить борцовские поединки, ударные спарринги по правилам бокса, кикбоксинга, рукопашного боя;
- участвовать в соревнованиях.

Оценка результатов обучения детей.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

Тесты на ОФП: для учеников 15-18 лет:

- сила (подтягивание, упражнения на брюшной пресс, отжимания, прыжки);
- скорость (бег);
- выносливость (бег, "уголок");.

№ п/п	Ф.И.О	Бег 100 м. Сек.	Бег 1000 м. Мин.	Бег 3000 м. Мин.	Подтягивание на перекладине Раз.	Упражнение на брюшной пресс "уголок" Сек.	Отжимание в упоре лежа. 60раз/60 сек	Прыжки в длину с разбега м.	Прыжки в высоту м.	Отжимание в стойке на руках Раз.
1	Отлично	12	3	12	15	30	<60	2,70	1,50	15
2	Хорошо	13	3,10	13	13	20	60	2,60	1,40	13
3	Удовлетв.	14	3,20	14	12	10	>60	2,50	1,30	12

Специальные тесты: для учеников 15-18 лет:

- выносливость (бег по пересеченной местности, прыжки);
- силовая выносливость (силовой комплекс);
- скоростная выносливость (челночный бег);
- равновесие (ходьба на руках, стойка на руках);
- сила воли (задержка дыхания).

№ п/п	Ф.И.О	Силовой ком-	Челночный бег	Бег по пересе-	Стойка на ру-	Ходьба на руках	Задержка ды-	Перепрыгивание через
-------	-------	--------------	---------------	----------------	---------------	-----------------	--------------	----------------------

п		плекс. 5раз/5ми н	10раз*1 0м.	ченной местно- сти Км/час	ках Мин.	м.	хания Мин.	гимнастиче- скую палку раз
1	Отлично	<5	27	<8	10	>10	3	<50
2	Хорошо	5	28	8	5	10	2	50
3	Удо- влет.	>5	29	>8	3	5	1,5	>50

Итоговый контроль:

- контрольные занятия (теоретический опрос, практическое выполнение);
- показательные выступления;
- соревнования.

Итоги проводимых мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями.

10. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Зачет в форме сдачи контрольных нормативов согласно году обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных контрольных нормативов согласно года обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Итоговое соревнование. В качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня.

Входящая диагностика:

Тестирование по ОФП:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре -10 раз
2. Поднятие туловища из горизонтальной плоскости (брюшной пресс) -10 раз
3. Приседание на двух ногах –10 р.
4. Подтягивание на перекладине –от 1 до 3 раз.

Промежуточная диагностика.

Промежуточная диагностика проводится по итогу соревнований определённого уровня, при этом уровень развития, обучающегося должен соответствовать возрастным общефизическим требованиям.

1. городские соревнования 1 место –«Высокий», 2 место –«Средний», 3 место –«Низкий»

2. Областные, межрегиональные, общероссийские, международные соревнования 1,2, 3 место –«Высокий»

Контроль уровня качества знаний, обучающихся используется для оценки степени достижения целей и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности физической и технической подготовки осуществляется, как правило, преподавателем по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачётов, на промежуточных этапах обучения и итоговой аттестации.

1. Теоретическая подготовка

Контроль за эффективностью теоретической подготовки проводится согласно устным опросом занимающихся с определением соответствующего уровня знаний.

Оценка уровня подготовленности: ответ на 8-10 вопросов –«Высокий», ответ на 4-7 вопросов «Средний», ответ на 1-3 вопроса –«Низкий»

2. Общая физическая подготовка

Контроль за эффективностью общей физической подготовки проводится с помощью выполнения и оценке специальных зачётов согласно нормативов физического состояния занимающихся на первом году обучения, которые представлены контрольными нормативами по ОФП, характеризующими уровень развития физических качеств. Кроме этого в качестве контроля используется результат выступления на соревнованиях определённого уровня. При планировании контрольных проверок по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

1. Специальная физическая подготовка

2. Техническая подготовка

3. Техника выполнения бросков в стойке, переворотов в партере, защитных действий в стойке и в партере.

Выполнение атакующих технических действий руками, контрприемов в стойке и партере из всех классификационных групп по заданию тренера.

3. Выполнение атакующих технических действий ногами

4. Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) атака -защита -атака;

б) защита -контрприем -атака;

в) удар -бросок в стойке -действие в партере:

5. Выполнение технических комплексов

6. Выступление на соревновании определённого уровня. Критерии оценки технических действий: -оценка «высокий» -технические действия (атака броском, ударом рукой или ногой, защита от

атак, комбинации, защита на 4 стороны) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;-оценка «средний» -технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной концентрированностью и четкостью;-оценка «низкий» -технические действия выполняются со значительными задержками, удары не достигают цели, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.-контрольные упражнения проводятся в течении определённого дня.-динамические упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛ

Приёмы изучаются в следующей последовательности: вначале приём показывается в целом, слитно в темпе, затем даётся теоретическое обоснование приёма с повторным его показом и объяснением, когда и в каких случаях целесообразно его применять. В заключении снова даётся показ приёма в целом, но уже в медленном темпе. Все технические действия изучаются отдельно по элементам, в обе стороны. После усвоения приёма переходят к его тренировке, постепенно меняя силу и скорость выполнения. Для этого используются основные методы спортивной тренировки.

12. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

13. Аркадьев В.А. Фехтование. М.:Ф.И.С.,1959 Г.
14. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 1994 г.
15. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП "Ассоциации –Олимп", 1992 г.
16. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.
17. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 1995 г.
18. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.:"Терра"- "TERRA", 1996 г.
19. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 1994 г.
20. Масатоши Накояма. Динамика каратэ М.: Министерство Фаир, 1998 г.
21. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: Ф.И.С., 1987 г.
22. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.
23. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001 г.
24. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2000 г.
25. Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Полымя", 1995 г.
26. Сенчуков Ю.Ю. Да-изе-шу – искусство пресечения боя. Минск, Современное слово, 2000 г.
27. Тарас А.Е. Боевые искусства. (Энциклопедический справочник). 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск,:Харвест, 1996 г.
28. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие для секций, коллективов физической культуры. Изд.4-е дополненное. М.:Ф.И.С.,1959 г.
29. Цзи Цзяньчен. Техника самообороны дуаньда. М.: Прасковья, 1995 г.
30. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: Фаир пресс, 1999 г.
31. Щитов В. Бокс для начинающих. М.: Фаир пресс, 2001 г.
32. Ян Цзюньмин Основы шаолиньского стиля "Белый журавль". Боевая сила и цигун. София: УМАА, 1998 г.

Методические материалы

Общие правила для занимающегося по программе «Рукопашный бой»

1. Занимающийся изучением «Рукопашного боя», должен заниматься ревностно и упорно, не допуская отвлечений.

2. Знания и умения необходимо приобретать путем постоянной и непрерывающейся спортивной практики.

3. Во время тренировки никогда не надо стоять без дела и отвлекаться на посторонние разговоры и мешать остальным занимающимся.

4. Ученик, изучающий «Рукопашный бой», ни в коем случае не должен затевать драку. Применение приемов разрешается исключительно в порядке самообороны.

5. Ученик, изучающий «Рукопашный бой», должен быть скромным и почтителен в обращении к педагогу и старшим товарищам, проявлять к ним уважение.

Правила поведения в спортивном зале

1. Войдя в зал, поприветствуй всех кто там находится и с этого момента уважительно относись к каждому кого встретишь здесь. Не позволяй себе и другим оскорбительных слов и нецензурных выражений.

2. При входе в спортивный зал и выходе из него соблюдай установленный ритуал.

3. Неукоснительно выполняй все распоряжения старшего тренера и инструкторов клуба

4. Всегда поддерживай чистоту и порядок в зале. Каждый занимающийся должен по мере необходимости участвовать в уборке зала.

5. Каждый занимающийся должен приходить вовремя к началу занятий. Входить в тренировочный зал и выходить из него можно только с разрешения тренера или инструктора, проводящего тренировку.

6. Ученики, не занимающиеся по каким-либо причинам, а так же гости не должны мешать проведению тренировки.

7. Бережно относись к имуществу, находящемуся в зале, береги спортивный инвентарь.

8. Занятия в зале проходят в специальной форме (одежда и обувь).

9. Строго запрещается посещение зала в нетрезвом состоянии и неопрятном виде.

10. Необходимо соблюдать установленную технику безопасности в ходе тренировки.

Неприятели-инертность

– бездеятельность и отсутствие развития.

– безынициативность

– нравственное качество личности, выражающееся в нежелании что-либо менять в себе и окружающих в сторону развития, избегание личной ответственности и инициативы, боязнь брать на себя ответственность

-лень

– неспособность проявить волевые усилия по преодолению, каких-либо трудностей

Злейшие враги

-алкоголь, табак и наркотические средства

– продукты творения человеческих рук, которые ведут к утрате здоровья и деградации личности.

-безнравственность

-отсутствие нравов и моральных принципов, поведение, противоречащее нравственности.

-сквернословие – речь, наполненная неприличными выражениями и непристойными словами, брань.

-игровая компьютерная зависимость -чрезмерное увлечение компьютерными играми, приводящая к отрицательному изменению сознания.

Друзья и помощники

-труд –целесообразная, сознательная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей человека в отдельности и общества в целом.

-физическая культура и спорт –социальные явления в основе которых лежит двигательная активность, направленная на развитие и сохранение деятельных сил при помощи которых человек укрепляет здоровье, воспитывает в себе волевые качества, укрепляет дух и развивает физическую си-

лу-активная жизненная позиция –это характеристика духовной и практической жизнедеятельности личности. Это устойчивая форма проявления в жизни нравственных установок, убеждений, знаний и умений, которые оказывают регулирующее воздействие на поведение человека и его деятельность. Стремление максимально использовать свои способности и возможности

Заповеди спортсмена

- Прежде чем побеждать других, научись побеждать себя.
- Будь честен в мыслях своих и поступках.
- На добро отвечай добром, а на зло -справедливостью.
- Присутствуй в каждом своем движении.
- Будь уверен в себе, но не будь самоуверен.
- Будь гордым, но не поддавайся гордыне.
- Любое дело делай, как следует, или не делай вообще.
- Всегда думай о том, что говоришь, не допускай пустословия.
- Достигнув результата, не поддавайся «звездной болезни»

Методические пояснения по организации занятий.

Техника рукопашного боя имеет несколько методик обучения. Каждая система имеет свою цель и готовит людей к выполнению определенных задач – это может быть охранная, поисково-разведывательная деятельность, где требуется задержать и отконвоировать противника; либо другие виды деятельности, где требуется умение частичной или полной нейтрализации противника.

Данная программа преследует цель ознакомить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить их для обучения более специфическим действиям, если того требуют обстоятельства.

В данной программе предлагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов рукопашного боя. Ввиду того, что не у всех есть возможность использовать дорогостоящее оборудование для занятий, нужно помнить принцип, согласно которому можно понять, что " Лучший тренажер – это человек".

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдалиться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь " гибкость и пластичность – путь к долголетию". Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать " бой с тенью" – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

Хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя четыре основных категории техник: защиту и удары руками, защиту и удары ногами, борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них. Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы корпусом обучающая маневрированию во время боя. Маневренность в бою очень важное качество- " Маневр – половина победы".

" Техника ног" применяется для передвижений, поражения жизненно-важных областей на теле противника, подсечек и блокирования ударов ногами противника.

" Техника рук" – это использование кистей, предплечий, локтей или плеч для отражения атак противника или нанесения ударов.

" Борьба" – использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

Ученики, усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки и начинают отрабатывать комбинирование всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам рукопашного боя.

Для учеников третьего года обучения является обязательным знание и практическое применение приемов самообороны от противника вооруженного: палкой, веревкой, ножом и пистолетом.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия рукопашного боя проводятся в залах, на открытых площадках. Тренировки на улице на поляне, в лесу дают возможность дышать чистым воздухом, забыться от повседневной суеты и

ощутить себя единым с Природой. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там ученики находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

- встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видео материалов;
- индивидуальные беседы;
- тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);
- туристические походы;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- семинары

