

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Верхнепышминский механико – технологический техникум «Юность»

кадетская школа - интернат

РАССМОТРЕНО на
заседании методического
совета
Протокол № 1
от 27.08. 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по развитию кадетского
образования
В.А. Чезганова
31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ВПМТТ «Юность»
В.Г. Лобастов
31.08.2021г.



Образовательная программа
дополнительного образования
по направлению: физкультурно - спортивное.
«Рукопашный бой»

Возраст детей, участвующих
в реализации программы –
11 – 17 лет.

Составитель: Быков С.В.

г.Верхняя Пышма
2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по Рукопашному бою предназначена для спортивной секции физкультурно-спортивного клуба кадетской школы-интерната «Юность». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Цели и задачи

Тренировки в секции Рукопашного боя направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение вида спорта Рукопашный бой

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники борьбы;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по Рукопашному бою
- подготовка учащихся к соревнованиям по Рукопашному бою

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика ведения поединка.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техническая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам спаринговой техники Рукопашного боя

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила соревнований и применять свои навыки на соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 4 часа.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил соревнований, жесты судей, названия блоков руками, названия ударов руками и ногами, названия стоек.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по Рукопашному бою и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Оснащённость образовательного процесса спортивным инвентарём и оборудованием

Спортивный инвентарь и оборудование	Кол-во в наличии
Спортивный зал	1
Площадка 8x8 м	1
Жилеты	10
Шлема	10
Комплект щитков	10
Ракетки	20
Боксерский мешок	1
Конусы	8

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Школьная спортивная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы

Нормативы

по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)	1000	1200	1400	1500	1500	1500
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Отжимания	20	25	30	35	40	50
Подтягивания	8	10	12	17	20	22

Пресс за 30 сек	28	29	30	31	32	33
Удар по ракетке с передней ноги за 10 сек	10	10	10	12	14	16
Удар по ракетке с задней ноги за 10 сек	8	8	8	10	12	14
Тест на гибкость						
Шпагат продольный, поперечный						
Спарринги (количество боев)	3	3	3	5	5	5

Ожидаемые личностные и метапредметные результаты

Личностные: в результате изучения рабочей программы обучающиеся должны обладать способностью к саморазвитию и самоопределению, должны сформировать у себя мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, должны обеспечить себе профессиональный рост в команде, должны понимать всю важность позитивного и боевого настроения всей команды и межличностных отношений в коллективе, должны ставить цели и строить жизненные планы.

Метапредметные: в результате изучения рабочей программы обучающиеся должны освоить межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения технических и тактических действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу их реализации, так и в конце действий.
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей по команде, родителей.

Познавательные:

- умение использовать различные справочные материалы в том числе интернет ресурсы для поиска нужной информации;
- умение использовать информацию полученную в ходе просмотра соревнований по Рукопашному бою различного уровня и применение полученной информации для своего спортивного роста.

Коммуникативные:

- умение планировать свою деятельность в сотрудничестве с тренером, другими спортсменами;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать свои действия и действия партнеров по команде при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные: в конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение тренироваться в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков рукопашного боя, привитие любви к спорту.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Техника безопасности на занятиях по рукопашному бою. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Самоконтроль.	2
2	Борцовский ковер.	2
3	Основы техники рукопашного боя.	2
4	Правила соревнований по рукопашному бою.	2
5	Основные средства восстановления.	2
	Итого:	12
Практическая подготовка		
1	Общая специальная физическая подготовка	18
2	Техническая подготовка	40
	Всего:	70

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Гигиена, закаливание, режим

тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливаний. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом. Значения и содержание самоконтроля в процессе занятия. Дневник самоконтроля. Помощь при ушибах, растяжениях.

2. Борцовский ковер.

3. Основы техники рукопашного боя. Классификация способов и технических приемов.

4. Правила соревнований по рукопашному бою. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачетов в соревнованиях.

5. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Техническая подготовка.

Изучение техники самостраховок, совершенствование специальных упражнений.

Обучение приемам рукопашного боя.

Список литературы

1. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988. - 288 с.
2. Дойзер Э. Здоровье спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 280 с.
3. Издательство «Учитель – АСТ» 2005г 77стр, 26 -28 стр.
4. Издательство "Советский спорт" М. 2004 Примерная программа для спортсменов рукопашного боя.