

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»

Протокол от 18.04.22 № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»

С.М. Котенко
Приказ от 18.04.22 № 4854

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Количество учебных часов по программе: 144 часа

Автор-составитель:

Назайкина Елена Васильевна,
методист

Кротов Сергей Николаев,
педагог дополнительного
образования

Тосно
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный рукопашный бой» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Стратегии развития и воспитания в РФ на период до 2025 года;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной - Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы – физкультурно - спортивная;

Уровень освоения программы – стартовый. Срок реализации программы – 1 год.

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию социально-активной личности, ориентированной на самоутверждение и самореализацию. Кроме того привлекательными факторами является: зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья детей.

Рукопашный бой является одним из видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства. Особенности рукопашного боя как вида спорта являются: разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; требования к уровню психической готовности (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Педагогическая целесообразность заключается во взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания их обеспечения, которые будут способствовать формированию личностных качеств, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Применяемые формы, методы и средства образовательной деятельности выбраны в соответствии с целью и задачами программы.

Методы обучения – проведение занятий по программе предполагает использование широкого спектра методических средств. По формам обучения на каждом занятии предусматривается теоретическая и практическая часть,

Педагогические технологии, используемые при реализации программы:

- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология группового обучения.
- Технология коллективного взаимообучения.
- Здоровьесберегающая технология.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Цели и задачи программы.

Цель: создание условий для развития физических данных и личностных качеств, необходимых для успешной социализации и устойчиво-позитивного отношения к окружающей действительности у детей посредством занятий рукопашным боем.

Задачи.

1. Воспитательные:

- воспитывать социальную активность личности.
- воспитывать дружеские отношения детей в совместной деятельности.
- воспитание чувства прекрасного.

2. Обучающие:

- ознакомить с историей возникновения и развития рукопашного боя.
- обучить технике приёмов и тактике ведения рукопашного боя.
- обучить комплексу физических упражнений, основам техники подвижных игр
- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены.

3. Развивающие:

- развивать и укреплять здоровье, усовершенствовать общие физические качества, расширять функциональные возможности организма.
- формировать интерес к занятиям спортом, культуру здорового и безопасного образа жизни.
- развивать морально-волевые качества.
- развивать коммуникативные способности обучающегося.

Программа модифицированная. Составлена на основе издания авторов Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.

Отличительная особенность программы заключается в том, что освоение учебного материала происходит в совокупности практического и теоретического материала. Знания теории способствуют более глубокому усвоению приемов рукопашного боя, и позволяет сохранить высокий творческий тонус у учащихся на протяжении всего периода обучения по программе. Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе. Наличие большой игровой

практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок позволяет обучающемуся ставить перед собой цель своих занятий этим видом спорта.

Условия реализации программы

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 7-16 лет. Набор детей проводится при наличии медицинской справки о допуске к занятиям. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст..

Наполняемость учебной группы: 15 человек.

Форма обучения: очная.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В каникулярное время допускается изменение форм и места проведения занятий с разрешения администрации Учреждения.

Режим занятий: первый год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут, между занятиями проводятся динамические паузы – 10 минут. Общее количество часов по программе - 144 часа.

Формы организации деятельности детей на занятии:

-групповые

- индивидуально-групповые

- индивидуальные.

Форма проведения занятий: аудиторная

Формы аудиторных занятий:

— беседа;

— учебное занятие;

— учебно-тренировочное занятие.

Планируемые результаты и формы их оценки.

Личностные.

К концу обучения обучающийся способен:

- к проявлению мотивационной основы учебно-познавательной деятельности;
- выполнять общепринятые правила поведения в обществе.
- К проявлению дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных

Предметные

К концу обучения обучающийся знает:

- правила техники безопасности и личной гигиены при занятии рукопашным боем;
- историю и современность рукопашного боя;
- основные правила построения тренировочного процесса;
- специальную терминологию;
- базовые элементы рукопашного боя.

К концу обучения обучающийся умеет:

- соблюдать правила техники безопасности и личной гигиены при занятии рукопашным боем;
- использовать специальную терминологию и выполнять базовые элементы;
- самостоятельно выполнять базовые элементы.

Метапредметные

К концу обучения обучающийся способен:

- к развитию координационных способностей и совершенствованию общих физических качеств;
- у управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;

Учебно-тематический план

1 года обучения

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	70	5	65
3	Специальная физическая подготовка	38	4	34
4	Технико-тактическая подготовка	30	4	26
5	Контрольно-переводные испытания	4	-	4
	Итого	144		

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Рукопашный бой - синтез боевых искусств мира. Техника безопасности на занятиях борьбой.

Практика: отработка знаний техники безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Место ОФП в системе занятий.

Теория. Значение и место ОФП в системе занятий по рукопашному бою. Теоретические основы выполнения общеразвивающих физических упражнений. Дозирование физических нагрузок.

Практика: отработка навыков расслабления.

Тема 2.2. Укрепление мускулатуры.

Теория: комплекс упражнений для мышечного корсета.

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышечного корсета.

Тема 2.3. Повышение силовой выносливости.

Теория: комплекс упражнений для повышения силовой выносливости.

Практика: разучивание и закрепление упражнений.

Тема 2.4. Исправление дефектов осанки.

Теория: причины возникновения дефектов телосложения и осанки.

Практика: упражнения с отягощениями; отжимания, подтягивания, приседание; прыжковые упражнения с продвижением.

Тема 2.5. Статические упражнения.

Теория: виды статических упражнений.

Практика: выполнение упражнений: выжимание, подтягивание, скручивание, упражнения с отягощением.

Тема 2.6. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью.

Практика: выполнение упражнений.

Тема 2.7. Координация движений.

Практика: упражнения на улучшение координации движений, способности концентрировать внимание и усилия.

Тема 2.8. Повышение общей выносливости

Практика: общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей

быстротой, бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный, челночный, эстафетный с препятствиями.

Тема 2.9. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Практика: отработка общеразвивающих упражнений со скакалками, набивным мячом, палкой и без них поточным и круговым методом.

Тема 2.10. Развитие общей гибкости.

Практика: упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

Тема 2.11. Подвижные игры.

Теория: изучение правил предлагаемой игры.

Практика: игры для отработки тактики, игры по правилам и эстафеты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1 Краткая характеристика СФП.

Теория: Значение и место СФП в процессе тренировки. Ознакомление с определенными физическими качествами, необходимыми для овладения техники и тактики ведения боя.

Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Тема 3.2. Упражнения для техники ведения боя.

Практика. Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1) на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

2) на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому;

3) на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;

-силы мышц стопы, голени и бедра;

4) на развитие выносливости:

-упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.

Тема 4.1. История и становление спортивного рукопашного боя (РБ).

Теория: История развития РБ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий.

Практика: Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по РБ. Союз организации РБ России.

Тема 4.2. Влияние занятий рукопашным боем на развитие.

Теория: Влияние занятий рукопашным боем на строение и функции организма. Гигиена закаливание, питание и режим бойца.

Практика: разработка режима бойца.

Тема 4.3. Техника рукопашного боя.

Теория. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Стойки в технике рукопашного боя. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практика. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус), отработка навыков: техники ударов ногой, рукой, классических передвижений в стойках, выполнения блоков, клинчей, удержания и защита от них.

Тема 4.4. Бросковая техника

Теория: ознакомление со специальной терминологией: подсечки, зацепы, подножки.

Практика: варианты защиты от данных бросков.

Раздел 5. Контрольно-переводные испытания.

Практика: контрольно-переводные зачеты

Календарный учебный график к программе на 2022-2023 учебный год

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1		01.09.2022	30.05.2023 В праздничные день занятия не проводятся	4	24	2 раза в неделю по 2 академических часа

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Участие в соревнованиях.
- Грамоты, дипломы, сертификаты, благодарственные письма, подарки,
- Таблица достижений

Способы определения результативности:

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе различных форм: диагностики, таблицы результативности, нормативы.

Оценочные материалы

Диагностические материалы, определяющие достижения обучающихся планируемых результатов и уровень развития личности ребёнка.

Методическое обеспечение программы

Организационно-педагогические условия реализации программы

К реализации данной программы может приступить педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы в данной сфере деятельности.

Формы деятельности обучающихся: индивидуальные, групповые и фронтальные (коллективные, массовые). Благодаря форме содержание обретает внешний вид, становится приспособленным к использованию (занятия, инструктаж, выступление, беседа, собрание и др.).

Разнообразие *методов* обучения способствует успешному овладению содержания программы:

- *словесный* (объяснение, разбор, анализ);
- *наглядный* (качественный показ, демонстрация отдельных приёмов и комплексов упражнений; просмотр видеоматериалов с выступлениями спортсменов и соревнований, посещение соревнований для повышения общего уровня развития обучающегося);
- *аналитический* (детальный разбор, сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- *практический* (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого на более мелкие части для подробной проработки с последующим воссозданием вновь организованного целого);

Применяемые *средства* обучения:

- электронные ресурсы;
- аудиовизуальные (аудиозаписи, фотографии, видеозаписи на цифровых носителях);

По формам обучения на каждом занятии предусматривается теоретическая и практическая часть, участие в играх, выполнение упражнений по программе курса.

Учебный материал в программе представлен по видам подготовки - технико-тактической, физической, психологической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики рукопашного боя. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими рукопашному бою, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств.

На теоретических занятиях обучающийся овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Организационные занятия предусматривают контроль за сохранением здоровья, овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приемами

лежа, защитами, техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений. Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль при освоении программы.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть:

- 1.1 Организация начала занятий.
- 1.2 Актуализация знаний.
- 1.3 Постановка целей занятия.

2. Основная часть:

- 2.1 Введение нового материала.
- 2.2 Контроль и самоконтроль, применение полученных знаний и умений на практике.
- 2.3 Проверка выполненного задания.
- 2.4 Содействие в выполнении заданий.
- 2.5 Проведение дыхательной паузы

3. Заключительная часть:

- 3.1 Подведение итогов занятия.
- 3.2 Обобщение изученного материала.
- 3.3 Выявление и разъяснение возникших затруднений при освоении программы.
- 3.4 Рефлексия.

Учебно-материальная база

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,

- скакалки,
- баскетбольные щиты и мячи,
- набивные мячи различного веса,
- секундомер,
- маты,
- эстафетные палочки,
- гимнастические палки,
- гантели,
- обручи, веревки.

Список литературы

1. Акопян, А.О., Долганов, Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ - М.: Советский спорт, 2004
2. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев автореферат кандидата педагогических наук .- М, Советский спорт, 2003.
3. Войцеховский, С.М. Книга тренера - М.: ФиС, 1971
4. Волков, И.П. Спортивная психология. – СПб, 2002
5. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
6. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте - М.: ФиС, 1991
7. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 1994
8. Коц, Я.М. Спортивная физиология [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. - М.: ФиС, 1986
9. .Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Астрель», 2003.
11. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с

Интернет-ресурсы

12. <http://www.ofrb.ru/> - Всероссийская федерация рукопашного боя
13. <http://www.docme.ru/> - Федерация армейского рукопашного боя

Оценочные и диагностические материалы

Приложение 1.

Контрольные нормативы по ОФП 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Оценка выполнения		
	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 20x10 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

Диагностика освоения общеразвивающей программы в уч.г.
«Спортивный рукопашный бой» . Педагог ДО Кротов С.Н

№	Фамилия, имя	Метапредметные результаты способен				Предметные результаты										Личностные результаты способен	
						Знает					Умеет						
		к развитию координационных способностей и совершенствованию общих физических качеств	управлять своим эмоциональным состоянием	самостоятельно планировать тренировочный процесс	систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма	правила техники безопасности и личной гигиены при занятии рукопашным боем;	историю и современность рукопашного боя	основные правила построения тренировочного процесса;	основные правила построения тренировочного процесса	специальную терминологию	базовые элементы рукопашного боя	соблюдать правила техники безопасности и личной гигиены при занятии рукопашным боем	использовать специальную терминологию и выполнять базовые элементы	самостоятельно выполнять базовые элементы	к проявлению мотивационной основы учебно-познавательной деятельности	выполнять общепринятые правила поведения в обществе	к проявлению дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных

М.П.: Высокий уровень - Средний уровень - <hr/> Низкий уровень -	П.: Высокий уровень - Средний уровень - <hr/> Низкий уровень -	Лич.: Высокий уровень - Средний уровень - <hr/> Низкий уровень
--	--	--

Результативность освоения общеразвивающей программы «Спортивный рукопашный бой» Педагог ДО Кротов С.Н.

	1 год обучения								
	Конец I полугодия			Конец II полугодия			Итог года		
	Высокий, %	Средний, %	Низкий %	Высокий, %	Средний, %	Низкий %	Высокий, %	Средний, %	Низкий, %
Метапредметные результаты									
Личностные результаты									
Предметные результаты									
Результативность									
Полнота реализации программы %									

Выводы: