

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Анцирская СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом МБОУ «Анцирская СОШ»
Протокол № 1 «28» августа 20 24

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Анцирская СОШ»
Л.П.Витман
«28» августа 20 24



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«по рукопашному бою»

Направленность программы

Уровень программы: 1 год 136
часов стартовый

Возраст обучающихся : 8-17 лет

Срок реализации программы: 1 год(136 часов)

Автор или составитель:
педагог дополнительного образования
Кадач Артем Николаевич

Анцирь
2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами МБОУ «Анцирская СОШ».

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. В современных социальных и экономических условиях каждому ребенку необходимо сознавать важность защиты от негативных проявлений общества, быть здоровым и телом и духом, самосовершенствоваться, уметь ценить себя и окружающий мир.

В полной мере сознавать ответственность за свои поступки и уметь оценивать поступки других. Этому будет способствовать комплексный подход учебно-тренировочного процесса. Морально устойчивый, смелый, принципиальный, с чувством собственного достоинства, чести и порядочности человек – это генофонд нации.

Воспитать такого человека, помочь найти ему достойное место в жизни – это актуальнейшая необходимость. Это учет и геополитики, традиции российской армии, спортивно-исторических традиций, тенденций стремительного развития различных видов единоборств в российском и мировом спорте, решение национальной проблемы здоровья. Помимо тренировочного цикла в программе подготовки воспитанников большое место уделяется соревновательному циклу различных уровней, подготовке юношей к службе в российской армии, спортивной профориентации, умению анализировать и выживать в сложных ситуациях. Рукопашный бой имеет огромную воспитательную и оздоровительную направленность, он состоит из многих разделов и видов единоборств с применением их лучших основ и традиций.

Новизна и актуальность

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики.. Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которые подбирались таким образом,

что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику рукопашного боя.

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

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурноспортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе нашей школе. Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности. 3 Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки в по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что освоение учебного материала происходит в совокупности практического и теоретического материала. Новые знания теории способствуют более глубокому усвоению приемов рукопашного боя, и позволяет сохранить высокий творческий тонус у учащихся на протяжении всего периода обучения по программе.

Программа по «Рукопашному бою» строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

Эффективность избранных средств в подготовке бойцов во многом зависит от метода их применения. Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения. В практике подготовки бойцов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы:

- Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания учащегося на главном в этом движении.

- Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

- Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

- Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

-словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и 7 взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

-методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования; -методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

-метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);

-метод демонстрации и показа;

-метод слова;

-метод переключения в тактических действиях

— от нападения к защите и от защиты к нападению;

-целостный и расчлененный;

-анализ видеоматериалов по тактике;

-анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

-индивидуальной тактической подготовленности;

-групповой и командной тактической подготовленности.

В процессе занятий решаются следующие задачи:

-освоение техники и тактики рукопашного боя;

-совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение

- соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной соревновательной деятельности.

Адресат программы

В программу принимаются дети в возрасте 8-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по рукопашному бою, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год. В учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа курса рукопашного боя рассчитана на один год. Занятия проходят 4 раза в неделю по 1 часу и проводятся в спортивном зале на базе МБОУ «Анцирской СОШ». Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий, 136 часов. Включают в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики рукопашного боя. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику нанесения ударов и защиту от них, учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на учебно-тренировочной этап. Форма реализации программы – очная.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Дни занятий/группы	Младшая группа (8-10 лет)	Средняя группа (11-14 лет)	Старшая группа(15-17 лет)
Понедельник	14:40-15:40	15:40-16:40	
Среда			17:00-18:00
Четверг			15:00-16:00

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Цель программы: формирование физической культуры детей, через овладение основами рукопашного боя.

Задачи программы:

- обучение технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;
- развитие быстроты, ловкости и силы, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах, способности применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях.

Ожидаемые результаты

- сформированная система знаний о том, как вести себя в любой критической ситуации;
- умение самостоятельно анализировать свои поступки;
- выполнение спортивных разрядов.

Режим занятий: 4 часа в неделю (136 часов в год).

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п./п.	Наименование раздела и тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение.	2	2	0	Беседа
2	Анатомия организма человека.	7	2	5	Опрос
3	Меры безопасности, оказание первой медицинской помощи.	10	3	7	Практическая работа
4 5	Общая и специальная физическая подготовка.	45	10	35	Сдача нормативов
6	Техника защиты.	35	10	25	Практическая работа
	Техника нападения.	27	4	23	
7	Правила соревнований.	10	2	8	Опрос
	ИТОГО:	136	33	103	

Содержание учебного плана программы

1. Введение (1 час).

Презентация программы.

2.Анатомия организма человека (7 часа).

Кровеносная система, скелет, нервная система.

3. Меры безопасности и оказание первой медицинской помощи (10 часа).

Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениях, болевом шоке, ушибах.

Меры безопасности на занятиях, соревнованиях, при выездах.

4.Общая и специальная физическая подготовка (45 часов). Практические занятия: развитие общих физических данных, специальных физических данных (силы, ловкости, гибкости, быстроты).

5. Техника защиты (35 часов). Назначение техники защиты и ее применение.

Практические занятия: техника борьбы лежа и стоя на коленях, освобождение от захватов, защита от ударов ногами и руками.

6. Техника нападения (27 часа).

Назначение техники нападения и ее применение.

Практические занятия: удары, броски вперед, броски назад, болевые и удушающие приемы.

7.Правила соревнований (10 часов).

Правила самбо, рукопашного боя.

1.4. Планируемые результаты

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий РБ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, обучить основам техники РБ, поднять уровень физического здоровья до уровня необходимого для дальнейшего освоения техники и участия в соревнованиях.

По окончании программы воспитанник должен:

- знать о пользе систематических занятий спортом;
- знать основы техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- знать основы спортивного режима и гигиены;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля;
- применять на практике полученные теоретические знания;
- знать правила соревнований по РБ;
- уметь развивать и совершенствовать физические качества;
- уметь взаимодействовать в коллективе.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2024-2025	04.09.2024	31.05.2025	34	102	136	2 часа по 45 мин	29.05.2025

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально- техническое обеспечение

- Учебно-тематические планы занятий
- Личные карточки спортсмена – 15-25 шт.
- Кимоно, защитная амуниция (накладки на голеностоп, паховая раковина – 10 комплектов
- Боксерские мешки -2 шт.
- Боксерские лапы – 3 пар
- борцовский манекен – 1 шт
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 1 кг) – 1 шт.
- Жгут резиновый (4 –х метровый) – 1 шт.
- Силовые тренажеры – 2 шт.
- Борцовский ковер (татами) – 1 шт.
- Помост для прыгивания в яму и для запрыгивания на него
- Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- Перекладина – 3 шт.

Информационное обеспечение:

1. Министерство спорта Российской Федерации
ссылка: (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
ссылка: (<http://www.kubansport.ru/>).
3. Российское антидопинговое агентство ссылка: (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство ссылка: (<http://www.wada-ama.org>)

Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта « рукопашный бой".

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (мальчики).
- **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Непрерывный бег 10 мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2.4.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы работы с родителями:

Работа с родителями строится в режиме системных мероприятий. Задачи работы с

родителями:

- включение родителей в образовательно-воспитательный процесс;
- повышение педагогической культуры и просвещение родителей;
- присутствие на соревнованиях;
- совместные поездки и экскурсии

Групповые формы:

Родительское собрание.

Совместные мероприятия.

Индивидуальные формы:

- Анкетирование
- Индивидуальные, групповые консультации.
- Беседа.

Современные родители заинтересованы в образовательных успехах ребенка и нацелены на образовательный результат, поэтому для педагога очень важно установление партнерских отношений с родителями, создание атмосферы поддержки и общности интересов, взаимопонимания, сотрудничества и взаимодействия.

Формы и методы:

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

На занятиях применяются словесные (устное изложение, беседа объяснение), наглядные (показ наглядных пособий, видеоматериалов, показ педагогом примеров выполнения упражнений и приемов, наблюдение, работа со спортивными снарядами) и практические (выполнение приемов и упражнений) методы обучения.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Перечень литературы для педагогов

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.- 116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативноправовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в 13 Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Перечень литературы для учащихся и их родителей

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис.К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с

4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с.