

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр дополнительного образования
«Экология детства» городского округа Самара

Принята на заседании
Научно-методического совета Центра
протокол № 2
23 августа 20 19 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ЦДО
«Экология детства» г.о. Самара
Е.А. Павлова
«23» августа 20 19 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Армейский рукопашный бой («Гладиатор»)**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:

Гаврин Алексей Николаевич,

педагог дополнительного образования

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» («Гладиатор»)
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	модифицированная
Образовательное учреждение, реализующее программу (адрес, телефон)	МБУ ДО «ЦДО «Экология детства» городского округа Самара, г. Самара, Студенческий переулок, 2 Телефон 242-20-37
Составитель программы	Гаврин Алексей Николаевич, педагог дополнительного образования
Уровень освоения программы	углубленный
Возраст учащихся	7-17 лет
Срок реализации	5 лет
С какого года реализуется программа (новые редакции)	2003 год, в редакции 2019 г.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа – нормативный документ, разработанный на основе современных представлений педагогики, психологии, и теории физической культуры. Предлагаемая программа характеризуется:

- направленностью учебного материала на получение знаний, умений и навыков, позволяющих формировать представление о физическом развитии человека и здоровом образе жизни;

- формированием у обучающихся важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики рукопашного боя, а также необходимых в быту, трудовой и оборонительной деятельности;

- специальной подготовкой обучающихся по армейскому рукопашному бою.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Особенность данной программы

Работа с обучающимися (помимо спортивной деятельности) ведется по следующим направлениям:

1. Военно-патриотическая работа
2. Спортивно-оздоровительная работа
3. Духовно-нравственное воспитание

1. Военно-патриотическая включает в себя:

- изучение военной истории России, знание Дней воинской славы, боевых и трудовых подвигов жителей области в годы Великой Отечественной войны;

- сохранение воинских традиций, связи поколений защитников Родины, организация встреч учащихся с ветеранами войны и труда, участниками локальных военных конфликтов и антитеррористических операций;

- формирование позитивного образа Вооруженных Сил Российской Федерации, готовности к выполнению воинского долга.

2. Спортивно-оздоровительная включает в себя:

- укрепление физического здоровья подрастающего поколения;
- формирование у воспитанников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма;
- формирование у детей индивидуального комплекса физкультурно-спортивных знаний, умения управлять жизненно важными двигательными действиями на основе реализации сознательной потребности в занятиях спортом;
- совершенствование многих необходимых в жизни подростка двигательных и морально-волевых качеств;
- приобщение его к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

3. Духовно-нравственная заключается в следующем:

- повышение толерантности, проявление активной гражданской позиции учащихся;
- повышение интереса к историческому прошлому города, области, страны;
- утверждение в сознании молодого поколения патриотических ценностей, взглядов;
- проявление мировоззренческих установок на готовность учащихся к защите Отечества.

Актуальность

Данная программа составлена с учетом требований законодательных актов РФ в области образования и дополнительного образования детей.

Образовательная деятельность (в соответствии с п. 3 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196) направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

Реализация программы проходит в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства.

Образовательные потребности граждан реализуются в аспекте предоставления возможностей подросткам укреплять свое здоровье, а также получение базовых знаний и умений по армейскому рукопашному бою.

Потребности общества удовлетворяются в контексте развития мотивации ребенка к здоровому образу жизни и, как следствие, уменьшение количества больных людей в обществе.

Потребности общества реализуются и в воспитании психологически уравновешенного члена общества.

Обеспечение потребностей государства состоит в формировании ответственного гражданина, способного защищать государство во время ведения боевых действий; здорового члена общества; личность, способную продуктивно трудиться в любой сфере деятельности на благо государства и общества.

Социальная значимость занятий армейским рукопашным боем проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности будущего гражданина, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга. Имея высокое прикладное значение, рукопашный бой позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.).

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена подбором таких форм, методов и средств образовательной деятельности, которые способствуют достижению высокой результативности на спортивных соревнованиях различного уровня.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И, что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграция в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях рукопашного боя ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья, формирования установки на здоровый образ жизни и патриотического сознания посредством занятий армейским рукопашным боем.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить учащихся основам техники и тактики армейского рукопашного боя.
2. Объяснить правила самообороны.
3. Ознакомить с основами здорового образа жизни.
4. Обучить выполнению упражнений, направленных на воспитания волевых качеств.

Развивающие:

1. Укреплять физическое здоровье с помощью выполнения физических упражнений.
2. Формировать двигательные способности на основе спортивно-игровой деятельности.
3. Обеспечивать естественное развитие форм и функций растущего организма с учетом сенситивных периодов их развития.

Воспитательные:

1. Воспитывать силу воли.
2. Проводить профилактику асоциального поведения.
3. Формировать патриотическое сознание.
4. Подготовить морально и физически к службе в российской армии.
5. Формировать ответственное понимание своего гражданского долга и конституционных обязанностей.

В реализации программы участвуют **дети в возрасте 7- 17 лет.**

Принципы формирования группы зависят от физических и психолого-возрастные особенностей.

Группа формируется по результатам:

1. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на первый и последующие года обучения (Приложение № 2 см. табл. 1- 2).

2. Положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося.

3. Освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с данным этапом.

Количество детей в группе с учетом СанПиН: 15 человек - 2,5 кв.м на ребенка.

Сроки реализации: программа рассчитана на 5 лет обучения,

Формы обучения: очная.

Формы организации деятельности: всем составом.

Режим занятий:

– 1 год обучения – 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа, общая годовая нагрузка – 144 часа.

– 2-3-4-5-го годов обучения - 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа, общая годовая нагрузка – 216 часов.

Занятие длится 2 академических часа, так как первый час – разминка для разогрева мышц и подготовки к физическим нагрузкам. Второй час – повторение изученных элементов с последующим усложнением.

Продолжительность учебного часа 40 минут, время перерыва – 10 мин.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

Мотивационно-ценностная составляющая:

- установка на здоровый образ жизни
- способность к самооценке на основе критериев успешности в спортивной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к освоению новых навыков и решения новой задачи;
- ценностное отношение к своей «малой» Родине, родному краю, её замечательным людям;

- целостное развитие патриотических чувств и сознания на основе исторических ценностей России и родного города

- формирование ответственного понимания своего гражданского долга и конституционных обязанностей Уважительное отношение к людям и результатам их труда.

Метапредметные результаты:

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований.

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- самоконтроль и корректировка работы;

- самоконтроль результата практической деятельности путём сравнения его с эталоном (нормативами);

- оценка результата практической деятельности путём проверки приобретенных знаний в действии.

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- учёт позиции спарринг партнера;

- умение договариваться, приходиться к общему решению;

- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером;

- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи при спарринге.

Предметные результаты:

Обучающийся умеет:

- соблюдать правила гигиены, режима дня, режима питания
- пользоваться оборудованием, инвентарем и спортивной экипировкой;
- показать все изученные приемы рукопашного боя;
- организовывать рабочее место для спарринга;
- соединять отдельные элементы боя применять их на практике;
- четко продумывать каждый свой удар;
- выполнять практическое задание с опорой на рисунок и инструкцию педагога;

Обучающийся владеет:

- основами техники и тактики армейского рукопашного боя;
- соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях

К концу программы ребенок знает:

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях данного вида спорта
- методы самоконтроля;
- методику судейства.

Критерии и способы определения результативности.

В течение года, учащиеся на тренировках демонстрируют приобретаемые знания и умения в области Армейского рукопашного боя. Для подведения итогов по каждой теме предусмотрены опросы, спарринги.

В течение года воспитанники так же участвуют в соревнованиях, турнирах, судейских семинарах. Оценивается каждая работа по следующим критериям:

- владение знаниями в области истории;
- владение техникой ведения боя;
- знание этических норм при введении боя;
- знание терминологии.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, участие в соревнованиях различных уровней, тесты. инструкторская и судейская практика.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Часы			Способы отслеживания результатов
		всего	теория	практи ка	
1.	Вводные занятия.	8	8	-	-
2.	Общефизическая подготовка.	20	-	20	тесты
3.	Специальная физическая подготовка.	32	-	32	тесты
4.	Изучение основ техники и тактики рукопашного боя, классификация, судейская терминология.	56	6	50	тесты
5.	Игровые виды.	10	-	10	-
6.	Воспитательная работа.	16	2	14	Соревнования, встречи с людьми военных профессий, участие в УТС.
7.	Заключительное занятие	2		2	
Итого		144	16	128	

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Часы			Способы отслеживания результатов
		всего	теория	практи ка	
1.	Вводная. Организационное собрание.	2	2		
2.	Контрольное занятие: - норматив; - врачебное обследование.	4		4	тесты
3.	Общефизическая подготовка.	20		20	тесты
4.	Основы техники и тактики	92	4	88	
5.	Специальная физическая подготовка (упражнения для	44		44	тесты

	воспитания волевых качеств)				
6.	Инструкторская и судейская практика -морально-психологическая подготовка; - участие в соревнованиях (район, город) - посещение соревнований старших групп	36	2	34	соревнования
7.	Тактика ведения поединка	12	2	10	
8.	Воспитательная работа.	4		4	Соревнования, встречи с людьми военных профессий, участие в УТС.
9.	Заключительное занятие	2		2	
Итого:		216	10	206	

3 год обучения

№ п/п	Название темы	Часы			Способы отслеживания результатов
		всего	теория	практика	
1.	Вводная. Организационное собрание	2	2		
2.	Контрольное занятие. - нормативы - врачебное обследование	4		4	тесты
3.	Общефизическая подготовка.	20		20	тесты
4.	Технико-тактическая подготовка.	92	2	90	соответствие нормативам
5.	Специальная физическая подготовка.	44		44	тесты
6.	Инструкторская и судейская практика.	6	2	4	соревнования
7.	Тактика ведения поединка.	16	2	14	упражнения
8.	Участие в соревнованиях.	26		26	соревнования

9.	Воспитательная работа.	4		4	Соревнования, встречи с людьми военных профессий, участие в УТС.
9.	Заключительное занятие.	2		2	
Итого:		216	8	208	

4 год обучения

№ п/п	Название темы	Часы			Способы отслеживания результатов
		всего	теория	практика	
1.	Вводная. Организационное собрание.	2	2		
2.	Контрольное занятие.	4		4	соответствие нормативам
3.	Общефизическая подготовка.	20		20	тесты
4.	Специальная физическая подготовка.	44		44	тесты
5.	Технико-тактическая подготовка	88	2	86	упражнения
6.	Тактика ведения поединка.	20	2	18	упражнения
7.	Инструкторская и судейская практика.	6	2	4	соревнования
8.	Участие в соревнованиях (город, область, Россия)	26		26	соревнования
9.	Воспитательная работа.	4		4	Соревнования, встречи с людьми военных профессий, участие в УТС.
9.	Заключительное занятие.	2		2	
Итого:		216	8	208	

5 год обучения

№ п/п	Название темы	Часы			Способы отслеживания результатов
		всего	теори я	практика	
1.	Вводная. Организационное собрание.	2	2	-	
2.	Контрольное занятие.	4	-	4	соответствие нормативам
3.	Общесфизическая подготовка.	10	-	10	тесты
4.	Специальная физическая подготовка.	24	-	24	тесты
5.	Технико-тактическая подготовка	88	2	86	упражнения
6.	Тактика ведения поединка.	20	2	18	упражнения
7.	Инструкторская и судейская практика.	6	2	4	соревнования
8.	Участие в соревнованиях (город, область, Россия)	56		56	соревнования
9.	Воспитательная работа.	4		4	Соревнования, встречи с людьми военных профессий, участие в УТС.
10.	Заключительное занятие.	2		2	
Итого:		216	8	208	

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие.

Теория Знакомство с группой. Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося рукопашным боем. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов. Входная диагностика.

Требования к обучающемуся:

1. дисциплина
2. знание и соблюдение техники безопасности
3. бережное отношение к спортивному инвентарю
4. систематическое посещение занятий
5. соблюдение гигиенических норм здоровья.

Практика Применение инструктажа при занятии в спортивном зале.

ТЕМА 2 Общефизическая подготовка

Теория Правильность выполнения заданий

Практика

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, для развития выносливости – бег 400 м.

Гимнастика:

• для развития силовой выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног;

• для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 мин., сгибание рук в упоре за 20 мин., сгибание туловища лежа на спине за 20 мин., разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 мин. (ноги закреплены);

• для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой;

- для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом плеч;

- для развития гибкости – упражнения стоя у гимнастической стенки.

Спортивная борьба:

- для развития силы – приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее 9 ± 2 кг, поднимание партнера с захватом туловища сзади (партнер на четвереньках).

ТЕМА 3 Специальная физическая подготовка

Теория Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростной выносливости. Развитие «борцовской» выносливости. Развитие ловкости.

Практика Упражнения скоростно-силовые, на выносливость, на ловкость.

ТЕМА 4 Изучение основ техники и тактики рукопашного боя, классификация, судейская терминология

Теория Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение бойцов: симметричные; защитные; асимметричные – для атаки. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа. Используются техники бросков.

Тактика участия в соревнованиях:

- цель, направление действий, средства для достижения;
- цель, реализация выработанного курса действий и его коррекция;
- обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря.

Практика броски с опрокидыванием (действиями ног); броски с подсадом бедра сзади; подсечка в темп шагов; бросок с захватом за ногу с наружи, бросок с захватом пятки изнутри; бросок с захватом ног раздельным хватом.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации корректировки тактического замысла. Практика ведения поединка на краю татами.

Участие в показательных выступлениях.

ТЕМА 5 Игровые виды

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Игра в футбол для развития быстроты, выносливости.

ТЕМА 6 Воспитательная работа

Теория Беседы о здоровом образе жизни.

ТЕМА 7 Заключительное занятие

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Диагностика воспитанников

2 год обучения

ТЕМА 1 Вводное занятие

Теория Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося рукопашным боем. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

Требования к обучающемуся:

- дисциплина
- знание и соблюдение техники безопасности
- бережное отношение к спортивному инвентарю
- систематическое посещение занятий
- соблюдение гигиенических норм здоровья.

Практика Применение инструктажа при занятии в спортивном зале.

ТЕМА 2 Контрольное занятие

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Входная диагностика.

ТЕМА 3 Общефизическая подготовка

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м, кросс – 5-7 км.

Гимнастика:

- для развития силовой выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног;

- для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 мин., сгибание рук в упоре за 20 мин., сгибание туловища лежа на спине за 20 мин., разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 мин. (ноги закреплены);

- для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом плеч;

- для развития гибкости – упражнения стоя у гимнастической стенки.

Спортивная борьба:

для развития силы – приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее 9 ± 2 кг, поднимание партнера с захватом туловища сзади (партнер на четвереньках).

Тяжелая атлетика:

для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями вес 16 – 32 кг.

Спортивные игры:

футбол, баскетбол, гандбол, волейбол для развития быстроты, выносливости.

ТЕМА 4 Основы техники и тактики

Теория Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение

бойцов: симметричные; защитные; асимметричные – для атаки. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа. Используются техники бросков.

Практика: броски с опрокидыванием (действиями ног); броски с подсадом бедра сзади; подсечка в темп шагов; бросок с захватом за ногу с наружи, бросок с захватом пятки изнутри; бросок с захватом ног раздельным хватом; эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания.

ТЕМА 5 Специальная физическая подготовка

Теория

1. Развитие скоростно-силовых качеств. Поединок со сменой партнеров по 2 – 3 минуты.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие «борцовской» выносливости (проведение 2 – 3 поединков с односторонним или полным сопротивлением противника длительностью до 20 минут).
4. Развитие ловкости.

Практика Упражнения скоростно-силовые, на выносливость, на ловкость.

ТЕМА 6 Инструкторская и судейская практика.

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Проведение разминки, заключительной части тренировки.

Проведение воспитанником частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря. Участие в показательных выступлениях.

ТЕМА 7 Тактика ведения поединка

Теория Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа

ситуации корректировки тактического замысла. Практика ведения поединка на краю татами.

Практика Тактика участия в соревнованиях:

- цель, направление действий, средства для достижения;
- цель, реализация выработанного курса действий и его коррекция;
- обучение тактике участия в соревнованиях путем организации

учебных соревнований.

ТЕМА 8 Заключительное занятие

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Диагностика воспитанников

3 год обучения

ТЕМА 1 Вводное занятие.

Теория Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося рукопашным боем. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

Практика Применение инструктажа при занятии в спортивном зале.

ТЕМА 2 Контрольное занятие

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Диагностика.

ТЕМА 3 Общефизическая подготовка

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м, кросс – 5-7 км.

Гимнастика:

- для развития силовой выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног;

- для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 мин., сгибание рук в упоре за 20 мин., сгибание туловища лежа на спине за 20 мин., разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 мин. (ноги закреплены);

- для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом плеч;

- для развития гибкости – упражнения стоя у гимнастической стенки.

Спортивная борьба:

для развития силы – приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее 9 ± 2 кг, поднимание партнера с захватом туловища сзади (партнер на четвереньках).

Тяжелая атлетика:

для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями вес 16 – 32 кг.

Спортивные игры:

футбол, баскетбол, гандбол, волейбол для развития быстроты, выносливости.

ТЕМА 4 Техничко-тактическая подготовка

Теория Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение бойцов: симметричные; защитные; асимметричные – для атаки. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа. Используются техники бросков.

Практика броски с опрокидыванием (действиями ног); броски с подсадом бедра сзади; одсечка в темп шагов; бросок с захватом за ногу с наружи, бросок с захватом пятки изнутри; бросок с захватом ног отдельным хватом.

ТЕМА 5 Специальная физическая подготовка

Теория Развитие скоростно-силовых качеств. Поединок со сменой партнеров по 2 – 3 минуты.

Развитие скоростной выносливости.

Развитие «борцовской» выносливости (проведение 2 – 3 поединков с односторонним или полным сопротивлением противника длительностью до 20 минут).

Развитие ловкости.

Практика Упражнения скоростно-силовые, на выносливость, на ловкость.

ТЕМА 6 Инструкторская и судейская практика

Теория Правильность выполнения заданий. Судейская практика.

Практика Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение воспитанником частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, секретаря. Участие в показательных выступлениях.

ТЕМА 7 Тактика ведения поединка

Теория Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации корректировки тактического замысла. Практика ведения поединка на краю татами.

Практика Тактика участия в соревнованиях:

- цель, направление действий, средства для достижения;
- цель, реализация выработанного курса действий и его коррекция;
- обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

ТЕМА 8 Участие в соревнованиях

ТЕМА 9 Заключительное занятие

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Диагностика воспитанников

4 год обучения

ТЕМА 1 Вводное занятие

Теория

Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося рукопашным боем. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

Практика Применение теоретических знаний на практике.

ТЕМА 2 Контрольное занятие

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Диагностика.

ТЕМА 3 Общая физическая подготовка

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м, кросс – 5-7 км.

Гимнастика:

- для развития силовой выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног;
- для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 мин., сгибание рук в упоре за 20 мин., сгибание туловища лежа на спине за 20 мин., разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 мин. (ноги закреплены);
- для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом плеч;
- для развития гибкости – упражнения стоя у гимнастической стенки.

Спортивная борьба:

для развития силы – приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее 9 ± 2 кг, поднимание партнера с захватом туловища сзади (партнер на четвереньках).

Тяжелая атлетика:

для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями вес 16 – 32 кг.

Спортивные игры:

футбол, баскетбол, гандбол, волейбол для развития быстроты, выносливости.

ТЕМА 4 Специальная физическая подготовка

Теория Развитие скоростно-силовых качеств. Поединок со сменой партнеров по 2 – 3 минуты.

Развитие скоростной выносливости.

Развитие «борцовской» выносливости (проведение 2 – 3 поединков с односторонним или полным сопротивлением противника длительностью до 20 минут).

Развитие ловкости.

Практика Упражнения скоростно-силовые, на выносливость, на ловкость.

ТЕМА 5 Техничко-тактическая подготовка

Теория Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение бойцов: симметричные; защитные; асимметричные – для атаки. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа. Используются техники бросков.

Практика броски с опрокидыванием (действиями ног); броски с подсадом бедра сзади; подсечка в темп шагов; бросок с захватом за ногу с наружи, бросок с захватом пятки изнутри; бросок с захватом ног отдельным хватом.

ТЕМА 6 Тактика ведения поединка

Теория Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации корректировки тактического замысла. Практика ведения поединка на краю татами.

Практика Тактика участия в соревнованиях:

- цель, направление действий, средства для достижения;
- цель, реализация выработанного курса действий и его коррекция;
- обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

ТЕМА 7 Инструкторская и судейская практика.

Теория Правильность выполнения заданий. Судейская практика.

Практика Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение воспитанником частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря. Участие в показательных выступлениях.

ТЕМА 8 Участие в соревнованиях (город, область, Россия)

ТЕМА 9 Заключительное занятие

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Диагностика воспитанников

5 год обучения

ТЕМА 1 Вводное занятие

Теория

Меры безопасности и профилактика травматизма. Строение и функции организма. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося рукопашным боем. Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

Практика Применение теоретических знаний на практике.

ТЕМА 2 Контрольное занятие

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Диагностика.

ТЕМА 3 Общая физическая подготовка

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м, кросс – 5-7 км.

Гимнастика:

- для развития силовой выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног;
- для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 мин., сгибание рук в упоре за 20 мин., сгибание туловища, лежа на спине за 20 мин., разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 мин. (ноги закреплены);
- для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом плеч;
- для развития гибкости – упражнения стоя у гимнастической стенки.

Спортивная борьба:

для развития силы – приседание, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее 9 ± 2 кг, поднимание партнера с захватом туловища сзади (партнер на четвереньках).

Тяжелая атлетика:

для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями вес 16 – 32 кг.

Спортивные игры:

футбол, баскетбол, гандбол, волейбол для развития быстроты, выносливости.

ТЕМА 4 Специальная физическая подготовка

Теория Развитие скоростно-силовых качеств. Поединок со сменой партнеров по 2 – 3 минуты.

Развитие скоростной выносливости.

Развитие «борцовской» выносливости (проведение 2 – 3 поединков с односторонним или полным сопротивлением противника длительностью до 20 минут).

Развитие ловкости.

Практика Упражнения скоростно-силовые, на выносливость, на ловкость.

ТЕМА 5 Техничко-тактическая подготовка

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализацией усилий. Расположение бойцов: симметричные; защитные; асимметричные – для атаки. Способы преследования противника, перехода в борьбу лежа. Используются техники бросков:

- броски с опрокидыванием (действиями ног);
- броски с подсадом бедра сзади;
- подсечка в темп шагов;
- бросок с захватом за ногу с наружи, бросок с захватом пятки изнутри;
- бросок с захватом ног отдельным хватом.

ТЕМА 6 Тактика ведения поединка

Теория Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации корректировки тактического замысла. Практика ведения поединка на краю татами.

Тактика участия в соревнованиях:

- цель, направление действий, средства для достижения;
- цель, реализация выработанного курса действий и его коррекция;
- обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Практика спарринги

ТЕМА 7 Инструкторская и судейская практика.

Теория Правильность выполнения заданий. Судейская практика.

Практика Проведение разминки, заключительной части тренировки.

Проведение воспитанником частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, секретаря.

Участие в показательных выступлениях.

ТЕМА 8 Участие в соревнованиях (город, область, Россия)

ТЕМА 9 Заключительное занятие

Теория Правильность выполнения заданий

Практика Диагностика воспитанников

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо:

Учебно-методический комплект

Методическое обеспечение:

1. Малашенков С.Г. «Основы рукопашного боя». М., 1992.
2. Е. Захаров «Рукопашный бой». «Культура и традиции», 1992.

Дидактическое обеспечение:

- Схемы, тесты.
- видеофильмы с записями соревнований.

Техническое оснащение

1. спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами)
2. тренажерный зал

3. кимоно для рукопашного боя
4. амуниция для рукопашного боя (шлем тренировочный, шлем с маской, перчатки снарядовые, перчатки бойцовые, защитное снаряжение)
5. мешки и груши для отработки ударов
6. чучела борцовские для отработки бросков

VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Интернет источник

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ «ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА 2011 – 2015 ГОДЫ» утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 года № 795, с учетом предложений органов федеральной службы безопасности. - Режим доступа: http://archives.ru/programs/patriot_2015.shtml (Дата обращения: 16.09.2015г.).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (УТВЕРЖДЕНА распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). - Режим доступа <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf> (Дата обращения: 05.11.2015г.).
4. Метапредметные результаты: основные пути их достижения и деятельностьная основа их применения. - Режим доступа: <http://www.kreativ-didaktika.ru/bailainer-obuchenie/didakticheskii-tramplin/metapredmetnye-rezultaty-osnovnye-puti-ih-dostizhenija-i-dejatelnostnaja-osnova-ih-primenenija.html>(Дата обращения: 20.09.2015г.).
5. Подготовка спортсменов - рукопашного боя. Первых Александр Николаевич. - Режим доступа:<http://nsportal.ru/pervyh-aleksandr-nikolaevich> (Дата обращения: 16.09.2015г.).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03». - Режим доступа: <http://www.vashdom.ru/sanpin/2441251-03/> nikolaevich (Дата обращения: 16.09.2015г.).

7. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530) . - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155294/(Дата обращения: 02.11.2015г.).

8. Формирование познавательных универсальных учебных действий. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/592471/> (Дата обращения: 20.09.2015г.).

9. Бурцев Г.А., Рукопашный бой / Г.А. Бурцев. – М.: Дата Стром, 1994. – 206с

10. Войцеховский С.М. книга тренера / С.М. Войцеховский.- М.: ФиС, 1971. - 312с

11. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации / А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина. – М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.

12. Захаров Е. , Карасев А. , Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов - М.: «Культура и традиции», 1992.- 240 с.

13. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.

14. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений / В.Ю. Микрюков.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
15. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
16. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
18. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка) / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак . – Киев: Олимпийская литература, 2001.- 240 с.
19. Семенов Л.П. Советы тренерам / Л.П. Семенов.- М.: ФиС, 1980.- 202 с.
20. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов.- М.: ФиС, 1991.- 158 с.
21. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002.- 120 с.
22. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / О.П. Юшков. – М.: МГИУ, 2001. – 40с.
23. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры / А.М. Якимов. - М.: Terra-Спорт, 2003 -176 с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года:

- начало учебного года с 01 сентября.

- начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября,

- окончание учебного года – 31 августа.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 273 дня.

Продолжительность каникул - образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе ведется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Дата начала учебного периода – 1 сентября.

Дата окончания учебного периода – 31 мая.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Праздничные дни:

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы;

12 июня - День России;

4 ноября - День народного единства.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Таблица 1

Контрольные упражнения	Возраст 12 –15 лет.
Общая физическая подготовка	Бег 30м с низкого старта – 4.9с; прыжок в длину с места – 185 см; челночный бег 4х 20м – 21,5с; подтягивание на перекладине – 10 раз; бег 1000 м – 3..5 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 20 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 18 раз.
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа.

Контрольные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе.

Таблица 2

Контрольные упражнения	До 1-го года обучения	Свыше двух лет обучения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4х 20м – 17.3; прыжок в длину с места – 190 см ; бег 1000 м – 3.05 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 10 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 25 раз.	Бег 60 м – 8.6 с; челночный бег 4х 20м – 16.7; прыжок в длину с места – 220 см ; бег 1000 м – 3.0 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 32 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 12 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 40 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5.3с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2с.	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4.6 с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7.5 с.

	Суммарное время 6 «входов» - 7.2 с	Суммарное время 6 «входов» - 6.5 с
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих действий армейского рукопашного боя	Выполнение основных технико-тактических действий армейского рукопашного боя в соревновательных условиях.

Календарно-тематическое планирование на учебный год Группа 1 года обучения