

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда лицей № 17**

Утверждена на заседании
Педагогического совета
МАОУ лицей № 17
Протокол № 1
от 30.08.2021

Разрешена к применению
приказом директора
МАОУ лицей № 17
Приказ № 324 от 31.08.2021

Директор
Широкова В.А.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»
*возраст детей: 10-15 лет***

Составитель:
Д.Е. Балашов, преподаватель –
организатор ОБЖ
МАОУ лицей № 17

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой»

*возраст детей: 10-17 лет
срок реализации – 1 год*

Программу составил:
Д.Е. Балашов, педагог-
организатор ОБЖ

Пояснительная записка.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Характеристика общеразвивающей программы

Программа по рукопашному бою (далее – РБ) направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей у обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование интереса к занятиям спортом

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- воспитание трудолюбия
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

Оздоровительные

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

Образовательные

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя;

Воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

Развивающие

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;

- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Актуальность

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

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 (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены - «рукопашники», как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя (И.В. Зайчиков, 2003).

Феномен развития рукопашного боя в России состоит в том, что рукопашный бой (далее РБ) нельзя назвать видом спорта в полной мере. Рукопашный бой в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, РБ предполагает возрастную группу занимающихся (с 7 до ...лет).

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению. 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 и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость РБ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, РБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладеть сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки РБ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

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

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

Формы занятий

- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Отличительные особенности

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов. На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям РБ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 6 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Контрольно-переводные испытания
4. Соревновательная практика
5. Медицинское обследование
6. Воспитательная работа

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами Российского РБ, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники РБ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

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.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики, которую я опишу выше, и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Учебно-тематическое планирование на 1 год обучения

№ п./п.	Наименование раздела и тем занятий	всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Введение.	1	1	
2	Анатомия организма человека.	6	6	
3	Меры безопасности, оказание первой медицинской помощи.	10	10	
4	Общая и специальная физическая подготовка.	78	8	70
5	Техника защиты.	39	4	35
	Техника нападения.	60	4	56
6	Правила соревнований.	10	2	8
	Итого:	204	35	169

тематическое планирование Содержание программы.

- 1. Введение (1 час).** Презентация программы.
- 2. Анатомия организма человека (5 часов).** Кровеносная система, скелет, нервная система.
- 3. Меры безопасности и оказание первой медицинской помощи (4 ч.).** Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениях, болевом шоке, ушибах. Меры безопасности на занятиях, соревнованиях, при выездах.
- 4. Общая и специальная физическая подготовка (53 часа).**
Практические занятия: развитие общих физических данных, специальных физических данных (силы, ловкости, гибкости, быстроты).
- 5. Техника защиты (30 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 (40 часов).** Назначение техники нападения и ее применение.
Практические занятия: удары, броски вперед, броски назад, болевые и удушающие приемы.
- 7. Правила соревнований (3 часа).** Правила греко-римской борьбы, вольной борьбы, дзюдо, самбо, рукопашного боя.

№ занятия	Тема, содержание занятия	Дата проведения
<i>Занятия 1-5</i>	Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости	02.09
	Повторение позиций (стоек) , техника передвижений	04.09
	Изучение боевых стоек и передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары.	06.09
	Изучение загиба руки за спину при подходе спереди «рывком» и «нырком»	09.09
	Изучение падений на спину, Падение на бок (вправо и влево) Падение через партнера на спину Кувырок вперед Кувырок назад	11.09
<i>Занятие 6-10</i>	Передвижения обычными шагами, подшагиванием	13.09
	Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней	16.09
	Развитие выносливости	18.09
	Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости.	20.09
	Развитие гибкости, падения на спину, падения через партнера.	23.09
<i>Занятие 11-15</i>	Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек.	25.09
	Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой .	27.09
	Развитие гибкости, приемы страховки и само страховки.	30.09
	Общая физическая подготовка	2.10
	Изучение броска через бедро	4.10
<i>Занятие 16-20</i>	Изучение бокового удара ногой в ногу (лоу-кик)	7.10
	Изучение блокирования удара (лоу-кик)	9.10
	Передвижения в стойке, контроль над дистанцией	11.10
	Общая физическая подготовка.	14.10
	Боковые удары руками	16.10
<i>Занятие 21-25</i>	Защита от боковых ударов руками.	18.10
	Прямой удар ногой в живот	21.10
	Защита от прямого удара ногой в живот	23.10
	Отработка ударов руками в парах	25.10
	Отработка ударов руками по боксёрскому мешку	4.11
<i>Занятие</i>	Изучение прохода в ноги.	6.11

26-30	Проход в ноги с последующим броском	8.11
	Изучение различных удержаний	11.11
	Тренировочные спарринги без ударов ногами	13.11
	Изучение броска с захватом руки через спину.	15.11
Занятие 31-35	Изучение передней подсечки	18.11
	Отработка ударов ногами в парах по макиварам	20.11
	День борьбы, борьба с использованием изученных приемов	22.11
	Общая физическая тренировка, развитие гибкости	25.11
	Отработка ударов руками снизу	27.11
Занятие 36-40	Защита от ударов руками снизу	29.11
	Комбинирование прямых и боковых ударов	2.12
	Совершенствование ударов и блоков.	4.12
	Комплексная тренировка. Учебные схватки в парах. удары рукой, другой защищается.	6.12
	Комплексная тренировка. Учебные схватки в парах. удары рукой, другой защищается.	9.12
Занятие 41-45	Совершенствование ударов и блоков. Комплексная тренировка : метод – поточный.	11.12
	Отработка и блокирование ударов по корпусу	13.12
	Изучение болевого приема на руку	16.12
	Совершенствование ударов и блоков. Комплексная тренировка : метод – поточный.	18.12
	Изучение задней подсечки	20.12
Занятие 46-50	Изучение бросков с последующим болевым на руку!	23.12
	Изучение болевого на руку из положения лежа на спине	25.12
	Отработка ударов ногой в голову	10.01
	Изучение связок рук и ног	13.01
	Изучение связок рук и ног	15.01
Занятие 51-55	Изучение связок рук и ног	17.01
	Бросок с подхватом двух ног и переход на удержание	20.01
	Болевой на ногу	22.01
	Общая физическая подготовка	24.01
	Изучение выхода от болевого на руку, с последующим контрприемом	27.01
Занятие 56-60	Тренировка в парах, защита от удара с последующим переходом в борьбу.	29.01
	Тренировка в парах, защита от удара с последующим переходом в	31.01

	борьбу.	
	Отработка ударов в парах на лапах и макиварах	3.02
	Изучение нырков под руку, с последующим переходом в борьбу	5.02
	Защита от прохода в ноги с последующей атакой	7.02
<i>Занятие 61-65</i>	Изучение освобождений от захвата одной и двух рук сверху и снизу.	10.02
	Общая физическая подготовка, развитие гибкости	12.02
	Бросок через спину с последующим переходом на болевой	14.02
	Бросок с использованием захвата ноги и подсечки, с последующим болевым на ногу	17.02
	Блокировка удара лоу-кик и последующая атака прямой рукой в голову.	19.02
<i>Занятие 66-70</i>	Тренировочные спарринги.	21.02
	Отработка ударов рук и ног на боксерском мешке	26.02
	Совершенствование ударов рук и ног с использованием спортивного жгута	28.02
	Изучение удушающих приемов лежа на спине	2.03
	Совершенствование ударов и блоков	4.03
<i>Занятие 71-75</i>	День борьбы, борьба с заданием и использованием пройденных приемов	6.02
	Развитие выносливости, общая физическая подготовка	11.03
	Комбинированная защита от ударов ног и рук	13.03
	Уход от броска с захватом рук	16.03
	Бросок через спину, бросок прогибом	18.03
<i>Занятие 76-80</i>	Просмотр обучающих фильмов и соревнований	20.03
	Удар передней ногой из левосторонней стойки	30.03
	Уход от борьбы, пассивное ведение баллов	1.04
	Отработка ударов на макиварах	3.04
	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков.	6.04
<i>Занятие 81-85</i>	Изучение броска с захватом ног сзади и удушений.	8.04
	Изучение правил соревнований	10.04
	Удушение с использованием ног (треугольник)	13.04
	Повторение бросков	15.04
	Повторение болевых приемов	17.04
<i>Занятие 86-90</i>	Изучение броска через бедро, тренировка броска с захватом ног сзади.	20.04
	Повторение удушающих приемов	22.04
	Повторение ударов ногами и руками	24.04

	Повторение комбинаций из ударов рук и ног	27.04
	Уход от ударов рук с последующим переходом в борьбу	29.04
<i>Занятие 91-95</i>	Общая физическая подготовка	4.05
	Изучение броска задняя подножка. Тренировка броска через бедро.	6.05
	Отработка приемов в тренировочном спарринге	8.05
	Проведение спаррингов в соревновательном темпе	11.05
	Борьба до 1го балла	13.05
<i>Занятие 96-100</i>	Изучение броска через спину. Тренировка броска задняя подножка.	15.05
	Отработка ударов на боксерском мешке с использованием спортивного жгута	18.05
	Удержание с последующим выходом на болевой прием	20.05
	Выход из положения лежа на спине.	22.05
	Уход от прямой атаки противника	25.05
<i>Занятие 101-105</i>	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.	27.05
	Спарринг с применением ударов рук и ног с последующей борьбой	29.05
	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.	
	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.	
	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.	

Литература:

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов». М.: «Просвещение», 1990.
2. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах РФ (НФП-2001). М.: Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ, 2001.
3. Севостьянов В.М., Бурцев Г.А., Пшеницын А.В. Рукопашный бой (История развития, техника и тактика). М.: Дата Сторм, 1991
4. Соколова В.Н. «Рукопашный бой». М: «Военное издательство», 1985.