**2-02**

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа №5 МО г.-к. Анапы**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

УТВЕРЖДАЮ ПРИНЯТА

Директор МКУ ДО ДЮСШ №5 Решением

МО г.-к. Анапа педагогического совета

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Ким протокол №\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.

«\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по**

**РУКОПАШНОМУ БОЮ**

Срок реализации – 1 год

Программа разработана

на основании Федерального стандарта спортивной подготовки

 по виду спорта «рукопашный бой»

 № 1062 от 24.12.2014

г.-к. Анапа

2018

**Структура программы**

1.Пояснительная записка …………………………………… 3 стр.

2.Годовой учебный план …………………….. ………………… 5 стр.

3.Содержание программы .. ……………………………………. 6 стр.

4.Методическое обеспечение и условия

реализации программы ………………………………………….. 7 стр.

5. Литература …………… ……………………………………… 9 стр.

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по РУКОПАШНОМУ БОЮ является дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования и является государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься рукопашным боем. Рукопашный бой – это общее название для множества систем, направлений, стилей ведения поединка, без использования какого бы то ни было оружия.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

 Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

* привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
* развить у учащихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
* сформировать начальную спортивную подготовку по профилю рукопашный бой;
* привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
* воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

 В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

В группы СО принимаются лица, пригодные по здоровью, изъявившие желание заниматься этим видом спорта, но не прошедшие вступительные испытания в группы спортивной подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе или отчисленные из этих групп.

Учебный план, рассчитанный на 1 год обучения, предусматривает
теоретическую, физическую и интегральную подготовку и решение вышеперечисленных задач:

 **Возраст детей,** участвующих в реализации данной образовательной программы, от 6 лет.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по рукопашному бою; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

**Режим образовательного процесса**

**и наполняемость учебных групп:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапыподготовки | Возраст для зачисления | Год обучения | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Количество занятий в неделю | Количество часов в год |
| СО | от 6 лет |  1 | 10 | 6 | 3 | 252 |

 С целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю **может быть снижен**, **но не более чем на 10%** от годового объема и не более чем **на 2 часа в неделю** с возможностью увеличения в каникулярный период, **но не более чем на 25%** от годового тренировочного объёма.

**Ожидаемые результаты:**

 Ребенок будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме, заданном программой, будет меньше болеть;

1. получит первый соревновательный опыт;
2. приобретёт интерес к занятиям рукопашным боем;
3. овладеет основами базовой техники рукопашного боя;
4. разовьёт волю, смелость и решительность, дисциплинированность.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы, кроме внутренних соревнований, занимающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и областных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

**2. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Месяцы** | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |  |
| **Теоретическая подготовка** | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 20 |
| **ОФП и СФП** | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 50 |
| **Избранный вид спорта**  | 13 | 13 | 12 | 13 | 10 | 10 | 13 | 13 | 10 | 12 | 8 | 127 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 15 |
| **Технико-тактическое мастерство и психологическая подготовка**  | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 |  | 25 |
| **Самостоятельная работа** | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 15 |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медицинское обследование** | Справка |

 **26 26 24 26 18 24 26 26 22 24 10 252**

**3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Теоретическая подготовка.***

* Правила техники безопасности и пожарной безопасности. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
* Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
* Правила поведения на тренировках по рукопашному бою.
* Понятие о дисциплине и самодисциплине.
* Основы гигиены.
* Соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала.
* Краткий обзор истории рукопашного боя.
* Анатомически правильные названия частей тела.
* Правила соревнований по рукопашному бою.

***Практическая подготовка.***

* Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Соскоки.

Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр.

Различные виды бега.

* Специальная физическая подготовка.

Страховка и самостраховка.

Боевые передвижения.

Основы техники базовых упражнений.

Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног.

1.Прямые удары рукой (отработка на груше).

2. Прямые удары ногой (отработка на груше).

3. Боковые удары рукой (отработка на груше).

4. Боковые удары ногой (отработка на груше).

5. Комбинированные удары руками и ногами (отработка на груше).

**4.МЕТОДИЧЕСОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативно­го упражнения. Кроме этого, используются группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видеоматериалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

 Основным средством подготовки в рукопашном бое, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общей двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к рукопашному бою. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологи­ческих и моральных качеств на основе принципов рукопашного боя (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Программа обеспечена необходимой литературой, видеоматериалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических
положений:

-использование общепедагогических (дидактических) принципов воспи­тывающего обучения: сознательности, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

-объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упраж­нениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

-поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревнователь­ного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежно­сти выступлений. Такая подготовка может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

 В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Посколь­ку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и трениро­вочный процесс следует строить дифференцированно для каждого года обучения.

В процессе обучения используются текущий (в виде зачёта, опроса) контроль.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел или тема программы | Форма организации и форма проведения занятий | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
| 11 | Теоретическая подготовка | Беседа, лекция, просмотр видео. | Словесный, наглядный | Литература, любая видеоаппаратура. | Текущий опрос |
| 22 | ОФП | Групповые практические занятия | Наглядный, игровой, повторного выполнения | Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи. | Текущий зачёт. |
| 33 | СФП | Групповые практические занятия | Наглядный, игровой, повторного выполнения | Мягкое покрытие, мишени, мешок | Текущий зачёт. |
| 44 | Тактико-техническая подготовка | Групповые практические занятия | Наглядный, игровой, повторного выполнения | Мягкое покрытие, Защитное снаряжение | Текущий зачёт |

Дети могут заниматься в обычной спортивной одежде или в специальной спортивной форме для рукопашного боя.

 Помещение для тренировок должно быть оборудовано мягким покрытием, «шведской стенкой», гимнастической перекладиной и матами, должно иметь электрическую розетку для подключения видеоаппаратуры. Для просмотра видеоматериалов может использоваться любая переносная аппаратура.

Во время практических занятий необходимо использовать спортивное защитное снаряжение: перчатки, шлемы, жилеты, щитки на голени, бандаж, капу.

**5. ЛИТЕРАТУРА**

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&K, 2001. – 218 c., 24 ил.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М.: Просвещение, 1985.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352 стр.
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
5. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
6. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
7. Станкин М.И. Психолого–педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
8. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.
11. Кадочников А.А. Рукопашный бой как личная техника безопасности. – Неоглори, 2008.
12. Скогорев Д. Русский рукопашный бой. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2003.

|  |
| --- |
|  |