

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6
Г.ВОЛГОДОНСКА
(МБУДО СШ №6 г.Волгодонска)



Утверждаю
Директор МБУДО СШ №6
г.Волгодонска
Е.Н. Дусякина
Приказ № 97 от 14.08.2023 г.

Принята
Методическим советом
МБУДО СШ №6
г.Волгодонска
протокол № 6 от 14.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

уровень программы: стартовый
вид программы: авторская
возраст детей: 10-17 лет
срок реализации – 1 год (144 часа)
условия реализации программы:
социальный сертификат
ID-номер программы в АИС «Навигатор»

Разработчики:
Мельникова Н.Ф., методист;
Копанева Г.Г., заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

город Волгодонск
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.	3
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	6
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
2.1 Учебный план.....	9
2.2 Примерный календарный учебный график.....	14
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	15
3.1. Условия реализации программы:	15
3.2. Формы контроля и аттестации.....	15
3.3. Планируемые результаты.....	15
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.	17
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	19
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.	20
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.	22
Приложение 1	22
Приложение 2	24
Приложение 3	25

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование «Город Волгодонск»
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа №6 г.Волгодонска (МБУДО СШ №6 г.Волгодонска)
ID- номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой »
Механизм финансирования	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Мельникова Надежда Федоровна, Копанева Галина Геннадьевна
Краткое описание программы (аннотация)	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой » нацелена на формирование двигательного опыта детей и успешной адаптации в социальной среде и общеобразовательном учреждении.
Формы обучения	Очная форма
Уровень содержания	Стартовый уровень
Продолжительность освоения	1 год (36 учебных недель) – 144 часа
Возрастная категория	10-17 лет
Цель программы	Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем. Введение в спортивные единоборства.
Задачи программы	<u>Обучающие</u> - формировать интерес к занятиям спортом - способствовать овладению основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр -ознакомить с основами РБ – техникой страховки, ударов, бросков, а также правилами соревнований - ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены

	<u>Развивающие</u> -развивать и совершенствовать общие физические качества <u>Воспитательные</u> -формировать позитивные жизненные ценности обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем -способствовать выбору специализации в дальнейшем занятии спортом -способствовать социализации детей и подростков
Ожидаемые результаты и формы измерения достигнутых результатов	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.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации программы в сетевой форме	нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	нет

Состав материально-технической базы организации, которая позволяет реализовать программу ДОД (средства обучения)	Напольное покрытие татами, Мешок боксёрский, Лапы боксёрские, Лапы малые, средние и большие, Гантели переменной массы (от 1 до 6 кг), Гири спортивные 16, 24 и 32 кг, Канат для лазанья, Манекены тренировочные для борьбы (разного веса), Мат гимнастический, Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг, Насос для накачивания мячей с иглами, Перекладина гимнастическая, Мячи: баскетбольный, футбольный, волейбольный, Стенка гимнастическая, Скамейка гимнастическая, Весы до 150 кг, Секундомер электронный.
---	--

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Аннотация: Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» нацелена на формирование двигательного опыта детей и успешной адаптации в социальной среде и общеобразовательном учреждении.

Содержание данной программы соответствует целям и задачам, стоящим перед дополнительным образованием на сегодняшний день.

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. Данная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленности.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по рукопашному бою, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности, новизна 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.

Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося. Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики.

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

Задачи:

Обучающие

- формировать интерес к занятиям спортом
- способствовать овладению основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- ознакомить с основами РБ – техникой страховки, ударов, бросков, а также правилами соревнований
- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены

Развивающие

- развивать и совершенствовать общие физические качества

Воспитательные

- формировать позитивные жизненные ценности обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем
- способствовать выбору специализации в дальнейшем занятии спортом
- способствовать социализации детей и подростков

Характеристика программы:

Направленность программы: Данная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленности.

Тип: общеразвивающая программа.

Вид: авторская программа.

Уровень освоения программы: стартовый.

Объем и срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 1 год (36 учебных недель) – 144 часа.

Режим занятий - занятия проходят 4 раза в неделю по 1 занятию по 45 минут.

Тип занятий – традиционный.

Форма обучения: очная форма обучения.

Форма занятий - групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 15-24 человек в группе).

Адресат программы - возраст учащихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 10 до 17 лет.

Условия набора и формирования групп: в спортивно-оздоровительные группы допускаются все лица, желающие заниматься рукопашным боем, имеющие необходимый перечень документов для зачисления: заявление от родителя (законного представителя), свидетельство о рождении, медицинский страховой полис, СНИЛС, фотография 3х4, медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы по избранному виду спорта.

Педагогическая целесообразность: Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в спортивной школе, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие и всестороннее оздоровление организма. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях. 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 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. 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 программа дополнительного образования строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Язык реализации программы:

Программа реализуется на русском языке.

Ожидаемые результаты освоения программы:

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

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебно-тематический план (УТП) Программы рассчитан на 36 недель в учебном году при 4-х разовых занятиях в неделю продолжительностью не более 1 академического часа.

Этап подготовки спортсменов	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем учебно-тренин. нагрузки (час. в неделю)
Спортивно-оздоровительный	1 год	15	24	до 6

2.1 Учебный план

№	Содержание программы	Количество часов
1 Раздел	Введение в образовательную программу.	4
1.1.	Теория -Физическая культура, как важное средство физического развития и укрепления здоровья. -Состояние и развитие рукопашного боя (РБ) в России. -Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. -Влияние физических упражнений на организм спортсмена. - Физиологические особенности и физическая подготовка. -Гигиенические требования к занимающимся спортом.	4
2 Раздел	Практическая подготовка.	140
2.1	Общая физическая подготовка: Развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.	60
2.2	Специальная физическая подготовка: Развитие физических способностей, необходимых для занятий рукопашным боем с	50

	помощью специально-подготовительных упражнений	
2.3	Технико-тактическая подготовка: <u>Техника передвижений</u> <u>Техника борьбы.</u> <u>Техника ударов.</u> <u>Защита от нападения.</u> <u>Тактика рукопашного боя.</u> <u>Соревновательная техника.</u>	28
2.4	Контрольные испытания	2
Воспитательная работа		В процессе занятий
ИТОГО:		144

Содержание учебного плана:

3. Введение в образовательную программу.

3.1. Теория. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Физическая культура, как важное средство физического развития и укрепления здоровья. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Состояние и развитие рукопашного боя (РБ) в России. История развития РБ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий РБ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по РБ. Союз организации РБ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность.

Физиологические особенности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе подготовки.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

3.2. Практическая подготовка.

ОФП: Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра, прямые ноги вперед, стопы в сторону, скручивание правым боком левым боком;

- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения для развития брюшного пресса и спины;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

СФП: Развитие физических способностей, необходимых для занятий рукопашным боем с помощью специально-подготовительных упражнений

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках;
- акробатические упражнения;
- коридор с препятствиями.

ТТМ:

Техника передвижений.

- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).
- зашагиванием, забеганием;
- взаимосвязь рук и ног в технике рукопашного боя;
- комбинирование техник защиты и нападения;

Техника борьбы.

- передвижения
- ударам руками и ногами;
- способам защиты;
- совершенствование бросковой техники
- совершенствование техники самообороны с оружием и без оружия

Обучение тактике и стратегии ведения поединка:

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;
- броски через плечо;
- броски через спину;
- броски через голову.
- сближения, проход в ноги, разрыв дистанции;
- контрприемы.

Борьба в партере:

-переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба в положении лежа:

-удержание противника на лопатках

а) верхом,

б) со стороны ног,

в) со стороны головы,

г) сбоку.

-проведение болевых и удушающих приемов;

-освобождения от удержаний;

-быстрые переходы от одного болевого приема к другому;

-контрприемы;

-борцовские поединки на ковре.

Техника ударов.

Удары руками:

-прямой удар кулаком;

-боковой удар кулаком;

- удар кулаком снизу.

-удары наотмашь;

-комбинирование ударов.

Удары ногами:

-махи ногами (прямые и круговые).

-удар вперед;

-удар в сторону;

-удар назад.

-круговые удары с разворотом корпуса на 90, 180, 270;

-комбинирование ударов ногами

Защита от нападения.

-защита от нападения безоружного противника;

-защита от нападения противника вооруженного палкой, веревкой, ножом, пистолетом.

Тактика рукопашного боя.

-понятие о тактике и стратегии, психология боя;

Соревновательная техника.

-борцовские поединки на ковре;

-спарринги с ударами руками и ногами;

-спарринги по правилам рукопашного боя.

Подвижные игры.

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната." игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол).

2.2 Примерный календарный учебный график находится в приложении 1.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой » рассчитана на 1 год обучения.

Количество учебных недель в учебном году – 36 недель.

Количество учебных часов – 144 часа.

Режим занятий – занятия проходят 4 раза в неделю по 1 занятию по 45 минут.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1. Условия реализации программы:

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.

- Индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

- Наличие материально-технической базы: спортивный зал, оборудованный татами, или мягким покрытием.

Материально-техническое обеспечение занятий включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с этапом спортивно-оздоровительной подготовки: гимнастические маты, скакалки, мячи для спортивных игр, и др.

Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренерами-преподавателями, старшим тренером-преподавателем) и другими специалистами, имеющими среднее или высшее профессиональное образование без предъявления требований к стажу работы.

3.2. Формы контроля и аттестации

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер- преподаватель проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребенка. Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий.

Контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Проводится в конце учебного года обучения и носит контролирующий характер. Примерные формы контроля находятся в Приложении 3.

3.3. Планируемые результаты

предметные:

- научить основам техники выполнения комплекса физических упражнений;

- научить основам техники рукопашного боя;

метапредметные:

- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;

- совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, гибкость);

- формировать у учащихся потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;

личностные:

- содействовать формированию таких черт характера, как дисциплинированность, ответственность;

- содействовать развитию волевых и морально-этических качеств личности;

- воспитывать взаимоотношения в коллективе, основанного на взаимовыручке, взаимоуважении.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

В основу настоящей программы положены основополагающие принципы физической культуры спорта.

Руководствуется **основными методами и принципами обучения**. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

-Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

-Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

-Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Физкультурные мероприятия должны вызывать положительные эмоции у детей.

-Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

-Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

-Принцип систематичность и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

-Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.

- Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

-Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общефизической, технической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).

-Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования.

Вариативность Программы предусматривает в зависимости от общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения задач физической подготовки.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

Знают:

- способы развития координационных способностей;
- имеют целостное представление о физической культуре и ее возможностях;
- способы развития и совершенствования общих физических качеств;
- требования спортивного режима и гигиены.

Умеют:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

Владеют:

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- способами совершенствования своей физической и функциональной подготовленности;
- видами функциональной и морально-волевой подготовленности;
- способами совершенствования технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- методами совершенствования динамики своих спортивно-технических показателей.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
 - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- 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. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в 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.
 8. Войцеховский С.М. книга тренера. - М.: ФиС, 1971. 312с
 9. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис.К.П.Н. – М., 1995 – 23с
 10. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
 11. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
 12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
 13. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
 14. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980

15. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
16. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
17. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991
18. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
19. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
20. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001
21. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с.

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение 1

п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1 Раздел		Введение в образовательную программу.					
1.		Теория -Физическая культура, как важное средство физического развития и укрепления здоровья. -Состояние и развитие рукопашного боя (РБ) в России. -Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. -Влияние физических упражнений на организм спортсмена. - Физиологические особенности и физическая подготовка. -Гигиенические требования к занимающимся спортом.	4		Беседа Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Опрос / Текущий контроль
2 Раздел		Практическая подготовка.					
2.1		Общая физическая подготовка: Развитие всех основных	60		Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Текущий контроль

		физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.					
2.2		Специальная физическая подготовка: Развитие физических способностей, необходимых для занятий рукопашным боем с помощью специально-подготовительных упражнений	50		Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Текущий контроль
2.3		Технико-тактическая подготовка: <u>Техника передвижений</u> <u>Техника борьбы.</u> <u>Техника ударов.</u> <u>Защита от нападения.</u> <u>Тактика рукопашного боя.</u> <u>Соревновательная техника.</u>	28		Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Текущий контроль
2.4		Контрольные испытания	2		Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Текущий контроль
Воспитательная работа			В процессе занятий		Учебно-тренировочное занятие	МБУДО ДЮСШ №6 г. Волгодонска	Текущий контроль
Всего часов:			144				

ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Комплекс контрольных упражнений включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 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 покрытие.
- **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.
- **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.
- **Бег на 1000 м.** Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Приложение 3

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4х20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше