



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования по рукопашному бою составлена в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации», типовым Положением об образовании детей - Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233, нормативными документами Министерства образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.95 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса.

Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств. Представлен учебный план по годам подготовки и приводятся допустимые тренировочные нагрузки. Для каждого этапа многолетней подготовки приводятся основные тренировочные средства, основной материал по теоретической подготовке и воспитательной работе.

**Цель программы:** поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений, а так же достижение наивысшего спортивного результата в оптимальных возрастных границах, обусловленное многолетней эффективной подготовкой.

### **Задачи программы:**

Этап начальной подготовки:

1. вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою;
2. развитие физических качеств и морально-этических качеств личности;

3. формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 7 - 12 лет.

Продолжительность реализации данной дополнительной образовательной программы: 1 год.

Количество часов в неделю – 3

### **Формы и режим занятий**

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку и выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УТ этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажей занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в учебные группы - 7 лет.

Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

1. в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки 2-х часов;
2. в учебно-тренировочных группах 3-х часов;

Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, развитие физических качеств (развитие быстроты, ловкости и гибкости), физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида), трудолюбие, освоение техники подвижных игр, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, ведение здорового образа жизни, достижение разносторонней физической подготовленности и целенаправленное развитие физических качеств с применением специальных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) для достижения единства общей и специальной подготовки, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Критериями оценки занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, уровень функциональных возможностей и специальных

психических качеств, владение арсеналом технико-тактических навыков и приёмов для повышения спортивных результатов.

Перевод по годам обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

Реализация данной программы представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены на основе развития физических качеств овладевают техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобретают опыт и специальные знания, улучшают моральные и волевые качества.

#### Учебный план

Раздел	Количество часов			Форма контроля
	теория	практика	всего	
1. Основы знаний о рукопашном бое и каратэ	В процессе урока			Участие в клубных, городских турнирах и первенствах.
	0,5	0,5	1	
2. Гимнастика с элементами акробатики	2	26	28	
3. Подвижные игры «Регби»	0,5	16,5	17	
4. Подвижная игра «Перестрелка»	0,5	14,5	15	
5. Кроссовая подготовка	0,5	7,5	8	
6.				

бСпециальная подготовка				
- Кихон	0,5	10,5	11	
- Ката	0,5	10,5	11	
- Кумитэ	0,5	10,5	11	
Итого часов:			102	

### Учебно-тематический план

Раздел	Количество часов		Примечание
	теория	практика	
<b>1. Основы знаний о рукопашном бое и каратэ</b>			
История рукопашного боя и каратэ, стили и направления. Основоположники каратэ.	0,5	0,5	
<b>2. Гимнастика с элементами акробатики</b>			
Кувырки вперед, назад. Кувырки через плечо вперед, назад. Страховка через плечо, назад. Кувырок вперед с прыжком, «гусеница» назад, вперед; подъем с разгибом, колесо.	2	26	

<b>3. Подвижные игры с элементами «регби».</b>			
Броски и ловля мяча, отбивы мяча, перехваты мяча, прыжки с мячом, подача мяча, командные и индивидуальные действия.	0,5	16,5	
<b>4. Подвижная игра «Перестрелка»</b>			
Броски и ловля мяча, отбивы, уклоны от мяча, перехваты мяча, подача мяча, командные и индивидуальные действия.	0,5	14,5	
<b>5. Кроссовая подготовка</b>			
Бег с утяжелителями, рывками. Скоростной бег. Бег спиной вперед.	0,5	7,5	
<b>6. Специальная подготовка</b>			
Кихон – базовая техника. Развитие двигательного	0,5	10,5	

координативных навыков, развитие силы, выносливости.			
Ката – комплекс формальных упражнений. Имитация поединков против нескольких нападающих.	0,5	10,5	
Кумите – искусство боя.	0,5	10,5	
<b>Итого:</b>	<b>5,5</b>	<b>96,5</b>	<b>102</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных, игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений направлено на

дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена для достижения единства общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. На этапе начальной подготовки закладывается не только основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою, но так же проводится отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель тренировки:

1. утверждение в выборе спортивной специализации - рукопашный бой и овладение основами техники.

Основные задачи:

2. укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
3. постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
4. обучение технике рукопашного боя;
5. повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;

6. отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Основные средства:

10. подвижные игры и игровые упражнения;
11. общеразвивающие упражнения;
12. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
13. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
14. метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
15. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
16. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
17. школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико- тактических комплексов (ТТК);
18. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

19. игровой;
20. повторный;
21. равномерный;
22. круговой;
23. контрольный;
24. соревновательный.

Особенности обучения: двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями

не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

На этапе начальной подготовки важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Спортивная школа** организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа может открыть в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В спортивные лагеря отправляются лучшие спортсмены, выполнившие контрольно-переводные нормативы и показавшие

лучшие результаты в спортивном сезоне. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в июне. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 39 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся и период их активного отдыха. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории рукопашного боя, его традициям и предназначению, правилам гигиены, спортивной дисциплины.

На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики рукопашного боя.

Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

1. Организационная
2. Вводная
3. Основная
4. Заключительная

Организационная часть включает построение, объявление задачи тренировки.

Вводная часть включает разминку, различные общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и ловкость, подготовку мышц шеи и запястья.

В основную часть входит технико-тактическая подготовка:

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

1. борьбе стоя;
2. борьбе лежа;
3. технике ударов руками;
4. технике ударов ногами;
5. техника перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
6. технике первого тура, рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну

распределяя время программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы.
3. На каждом занятии в начале основной части урока рекомендуется проводить изучение, повторение и совершенствование приёмов техники, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником.
4. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление. Во второй половине основной части включаются упражнения на развитие силы и силовой выносливости.

Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

1. двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
2. должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения;
3. должен быть обеспечен медицинский контроль;
4. должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. Для анализа технической подготовки обучающихся нужно применять имеющиеся в ДЮСШ видеокамеры и ОУО проигрыватели с видеоизображением.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

1. контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
2. упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке. Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
5. контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерные типовые программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Рукопашный бой. Москва 2004. Изд. Советский спорт.
2. А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. Средства восстановления работоспособности спортсмена. Москва. Изд. «Физкультура и спорт».
3. А.А. Деркач, А.А. Исаев. Педагогическое мастерство тренера. Москва. Изд. Физкультура и спорт».
4. А.А. Кадочников. Рукопашный бой. Ростов-на-Дону. «Феликс».
5. Пэт О'Лири, Аман Атилов. Школа современного бокса. Ростов-на-Дону. «Феникс».