

Омутнинский колледж педагогики, экономики и права

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

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

г. Омутнинск  
2023 г.

ОДОБРЕНА  
методическим объединением  
классных руководителей  
от 30.08.2023 г,  
протокол № 1  
Педагог-организатор

  
Патракова О.И.

Утверждаю  
Приказом от 30.08.2023 г.

№ 104  
Директор Колледжа

Е.В. Балыбердина



## Рабочая программа

секции «Рукопашный бой»

Автор: Докшин Сергей Николаевич, руководитель спортивной секции «Рукопашный бой» Омутнинского колледжа педагогики, экономики и права

Рецензенты:

## **Содержание:**

1. Пояснительная записка.
2. Формы проведения занятий.
3. Цели и задачи обучения.
4. Учебно-тематический план.
5. Содержание программы
6. Критерии оценки.
7. Материально-техническое оснащение
8. Информационно-методическое обеспечение.

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная программа по рукопашному бою. В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №731" Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта", приказом Министерства спорта РФ от 07 марта 2019 г. № 187 "О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731", приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", положениями приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015г. №999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской федерации", приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г. № 1125"Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и

методической деятельности в области физической культуры и спорта", приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по рукопашному бою (Приказ Минспорта России от 21.08.2017N767).

- Устав Колледжа.

### **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» составлена с учетом условий Учреждения, наличия спортивной базы, инвентаря, оборудования, квалификации тренеров-преподавателей и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств занимающихся, но и отражение системы подготовки спортсменов к соревнованиям, а также связанных с ними способностей и личностных качеств, определяющих успешность любого человека, как в учении, так и в жизни.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, развития и совершенствования физических качеств, укрепление здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей, обучающихся по средству систематических занятий рукопашного боя. Запись студентов на секцию физкультурно-спортивной направленности

предусматривает представление соответствующей медицинской справки.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Место проведения занятий:**

Спортивный зал колледжа по ул. Коковихина д.28

**Адресат программы:**

Программа рассчитана на возраст 16-20 лет.

**Объем программы-** 216 часов

**Количество обучающихся:** 16 человек

**Срок освоения** 9 месяцев

**Форма обучения:** очная

**2.Формы проведения занятий**

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

**3. Главной целью** данного курса является:

- создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами рукопашного боя.

**Одна из важных задач курса** - укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

**Развивающие:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

### **Личностные:**

- воспитание нравственных и волевых качеств, в процессе занятий, а также формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям рукопашного боя.

### **-Метапредметные:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по рукопашному бою;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

### **Для вновь зачисленных:**

- привлечение максимально-возможного числа подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у подростков интереса к занятиям рукопашного боя;
- разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по ОФП;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- изучение широкого круга техники тактики рукопашного боя.

### **Виды деятельности:**

- 1) Бросковая техника;
- 2) Техника удержаний;

3) Техника болевых приёмов на локтевой сустав;

4) Техника удушающих приёмов.

### **Эффективность и результативность**

- добровольность участия и желание проявить себя;
- сочетание индивидуальной и групповой деятельности;
- успешное выступление на соревнованиях.

### **3. Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Приоритетом является формирование общеучебных умений и навыков, уровень освоения которых в значительной мере предопределяет успешность всего последующего обучения. Рукопашный бой помогает развивать навык самообороны, способствует формированию мышц, содействует общему развитию обучающихся.

### **Планируемый результат освоения программы**

#### **Знать/понимать:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой рукопашного боя;
- овладение основами техники и тактики рукопашного боя;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в рукопашном бою;
- знание требований техники безопасности при занятиях;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по рукопашному бою.

**Уметь:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для

рукопашного боя специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по рукопашному бою;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**Владеть:**

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;

- способностью выполнения должным образом учебных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;

- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности.

#### 4. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>РАЗДЕЛ I. Теория</b>	17	17		
2	Физическая культура и спорт в России	1	1		Фронтальный, лекция
3	Место занятий и инвентарь	1	1		Фронтальный
4	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2		Фронтальный, беседа
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		Фронтальный, беседа
6	Правила, теория и тактика ведения боя	5	5		Фронтальный, беседа
7	Тактические действия в защите и нападении	6	6		Фронтальный, беседа

8	<b>РАЗДЕЛ II. Общая физическая подготовка</b>	70		70	
9	Освоение комплексных физических упражнений	15		15	Фронтальный, групповой
10	Развитие двигательных физических качеств	13		13	Фронтальный, групповой
11	Развитие координационных действий	13		13	Фронтальный, групповой
12	Повышение уровня физической подготовки	15		15	Фронтальный, групповой
13	Различные виды спорта и подвижные игры	14		14	Фронтальный, групповой
14	<b>РАЗДЕЛ III. Специальная физическая подготовка</b>	48		48	
15	Развитие скоростно-силовых	18		18	Фронтальный, групповой

	качеств				вой
16	Развитие выносливости	15		15	Фрон- тальный, группо- вой
17	Повышение индивидуально го мастерства	15		15	Фрон- тальный, группо- вой
18	<b>РАЗДЕЛ IV. Тактико- техническое мастерство</b>	51		51	
19	Техническая подготовка	28		28	Фрон- тальный, группо- вой
20	Тактическая подготовка	23		23	Фрон- тальный, группо- вой
21	<b>РАЗДЕЛ V. Контрольный зачет</b>	30		30	
22	Нормативы, тестирование, соревнования	30		30	Фрон- тальный, группо- вой
	<b>Итого</b>	216	17	199	

## 5. Содержание программы

Программа является вариативной: педагог может вносить изменения в содержание тем (выбрать ту или иную игру, форму работы, дополнять занятия новыми приемами и т.д.).

**1. «РАЗДЕЛ I. Теория»** - Теоретическая подготовка охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процесс на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки борца и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Часть теоретических знаний может сообщаться обучающимся в ходе меняется в зависимости от подготовленности общего кругозора и возраста. Особое значение придается изучению теории избранного

поведении теоретической подготовки следует учитывать во зраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по рукопашному, спортивные журналы и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в

Интернете. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин.

**2. «РАЗДЕЛ II. Общая физическая подготовка»** - общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, совершенствование его двигательных физических качеств. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол футбол, баскетбол) легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания). Упражнения для развития:

-Силы: сгибание-разгибание рук из положения виса на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание рук из упора виса на брусьях, сгибание туловища из положения лежа на спине, лазание по канату, подъём ног до хвата руками из положения виса на перекладине, приседания, повороты, наклоны, выпрыгивания, работа с набивным мячом.

-Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

-Скоростной силы: сгибание-разгибание рук из положения виса на перекладине за 10-20с, сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 10-20с, сгибание-разгибание рук из упора приседания за 10-20с, наклоны за 10-20с, выпрыгивания за 10-20 с. Быстроты: бег 10-60 м, челночный бег 3х10м.

-Гибкости: общеразвивающие упражнения для развития осанки, подъём ног на из упора вис на высокой перекладине, наклоны, выпады, работа с гимнастической палкой, работа с резиновым эспандером, элементы акробатики.

-Выносливости: Бег 200-800м, челночный бег, 10х10м, прыжки через скакалку за 1м, выпрыгивания от 20с, напрыгивания от 20с, работа с набивным мячом от 20с, лазание по канату, работа с резиновым эспандером, подъём туловища за 20с-1м. Ловкости-координации: челночный бег 3х10м; акробатика (кувырки, перекаты, перевороты, сальто, прыжки); спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, регби); подвижные игры (эстафеты, игры в касания, захваты, вышибалы), прыжки в длину с места, лазание по канату, перекачивание по татами держа направление. -прыжки с поворотом на 90,180, 360.

-Развитие реакции выбора (защитное действие на заранее обусловленную атаку, затем реагирование, выбор защитного действия). Способность к перестроению двигательных действий–быстрота преобразования движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

-Борьба (элементарные формы, в партере, в стойке)

-Упражнения на быстроту мышления

-Упражнения, воспитывающие волевые качества.

-Способность к равновесию – сохранение устойчивости в тех или иных статических положениях тела, по ходу выполнения движения -Общеразвивающие упражнения в парах: Удержание равновесия в положении «ласточка», ходьба выпадами, в полуприседе, в приседе, с закрытыми глазами. Способность к расслаблению мышц–согласование расслабления и сокращения мышц в нужный момент. - мгновенное расслабление мышц, участвующих в движении (броски набивного мяча).

### **3. «РАЗДЕЛ III. Специальная физическая подготовка»**

-Стойки и защитные стойки;

-Способы перемещения в перед и назад и повороты;

-Приёмы выведения противника из равновесия;

-Падения;

-Броски в положении стоя, выполняемые с помощью рук - броски через руку, броски через бедро, броски ногами, а также броски с падением;

-Удержания, т.е приемы в борьбе лежа, делятся на: приемы удержания, нажатий, удушения, а также болевые;

-Удары в болевые точки тела противника руками и ногами. Теория рукопашного боя различает 10 способов атаки, когда : 1) противник намерен ступить вперед; 2) противник намерен отступить назад; 3) противник пытается отойти влево или вправо; 4) противник намерен «войти в прием», который он хочет провести; 5) противник напряжен и жестко зафиксирован; 6) противник двигается хаотически и поспешно, движения

опережают мысли; 7) противник начал выполнение приема; 8) противник попытался применить прием, но это ему не удалось, или же когда он изменил свое намерение; 9) противник поняв невозможность проведения приема, пытается вернуться в первоначальное положение; 10) противник вернулся в первоначальное положение.

4. **«РАЗДЕЛ V. Контрольный зачет»** - Текущий подготовленности обучающихся в период обучения.

-текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

-состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей занимающихся.

Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в “Журнале”. Основными формами текущего контроля успеваемости являются: - контрольные учебно-тренировочные занятия; - соревнования; - контрольные тесты по ОФП.

## **6. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

### **Скоростно-силовые**

• Высокий уровень: прыжки с места толчком двумя ногами 220 см.

• Средний уровень: прыжки с места толчком двумя ногами 210 см.

• Низкий уровень: прыжки с места толчком двумя ногами 190 см.

## **Сила**

- Высокий уровень: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 40 раз.
- Средний уровень: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 30 раз.
- Низкий уровень: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 20 раз.

## **Координация**

- Высокий уровень: челночный бег 3x10 метров – 7,1 сек.
- Средний уровень: челночный бег 3x10 метров – 7,6 сек.
- Низкий уровень: челночный бег 3x10 метров – 8,0 сек.

## **Гибкость**

- Высокий уровень: наклон в упоре сед – 9 см.
  - Средний уровень: наклон в упоре сед – 7 см.
  - Низкий уровень: наклон в упоре сед – 5 см.
- 

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для обеспечения успешного выполнения программы используется следующая материально-техническая база:

1. Гимнастические маты, брусья - снаряд, который позволяет спортсмену использовать максимальное количество элементов из самых разных структурных групп. В комбинацию гимнаста могут входить как различные статические положения - угол, стойка на руках, горизонтальные упоры, элементы над и под

жердями, элементы большим махом, элементы в упоре и упоре на руках, элементы с вращением по сальто и без.

2. Канат - на одном конце каната крепление и карабин, другой конец запаян в термоусадочную трубку. Хлопковый канат, длина 2 метра, диаметр 30 мм. При использовании не натирает рук, легко скользит, выдерживает допустимые нагрузки (разрывы исключаются).

3. Перекладина со стойками - спортивный снаряд, стальной стержень, размещённый на вертикальных стойках и закреплённый при помощи стальных растяжек.

4. Баскетбольные, набивные, волейбольные и футбольные мячи, гимнастические скакалки и палки.

5. Перчатки - защита кисти, изготовлена из высококачественного кожзаменителя, на ладони и пальцах вставки из эластичной синтетической ткани, застежка-липучка расположена на внутренней стороне запястья.

6. Шлем - дополнительная защита скул и щек. Обеспечивает полную защиту от ударов, а также достаточную вентиляцию для боя без пота. Застежка-липучка обеспечивает надежную фиксацию и посадку шлема на голове бойца.

7. Жилет - предназначен для защиты различных частей спортсмена во время тренировок и соревнований: живота, боков, спины. Жилет регулируется липучкой и резинкой - это позволяет более удобней спортсмену подобрать свой размер.

8. Кимоно - их основная задача предохранять ноги и тело спортсмена от возможных повреждений при трении о татами, которые могут возникнуть во время активной работы в партере, бросках и т.д..

9.Лапы – делаются изогнутой формой для наилучшего принятия удара. Толщина набивки примерно 2см, ширина 19см, высота 24см.

10. Щиты – щит с ручкой для отработки ударов ногами.

11.Защита голени и стопы – защита на ноги от ударов и смягчения удара, не сползает.

12. Бинты боксерские - это специальные намотки для рук с застежкой-липучкой, которые фиксируют кисть, костяшки и запястье в правильном положении и продлевают срок службы экипировки.

13.Капа – одевается на зубы и сохраняет их, защита от ударов.

Использовались словесные методы (рассказ, беседа, объяснение), практические и игровые методы.

## **8.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Авт. — сост. С. В. Ерегина и др./Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2016. — 212 с.

2. Ерегина С.В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2. 4. Шахов, Артем Дзюдо в школе / Артем Шахов. - М.: LAP, 2018. - 236 с.

3. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др.

/ Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2020. — 212 с.

4. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подоруев "Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих", 2020.- 14 с

5. Учебное пособие для спортивных школ и коллективов. (И.Д. Свищев - профессор кафедры борьбы РГАФК, В.Э. Жердев - старший тренер сборной команды г. Москвы) – Москва, 2020.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.judo.ru/>

2. <http://www.mir-judo.ru/>

3. <http://judobelarus.com/>

4. <http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov>