

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности



УДК 796.8.83](086.76)(073)

ББК 75.716я04

Н84

Рецензенты:

Соломченко М. А. – кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

Н84 Носов С. А.

Рукопашный бой [Электронный ресурс]: авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности / С. А. Носов – Орел: МАБИН, 2020. – 95 с. – ISSN 2413-6379.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, инструкторов, тренеров, специалистов в области рукопашного боя с целью использования в учебной деятельности.

© С. А. Носов, 2020

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

© Сетевое издание «Наука-2020», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1. Содержание учебной программы	18
1.1. Спортивно – оздоровительный этап	19
1.2. Этап начальной подготовки	24
1.3. Учебно-тренировочный этап	38
1.4. Этап спортивного совершенствования	47
1.5. Этап высшего спортивного мастерства	53
2. Теоретическая подготовка	57
3. Контрольно-переводные испытания	62
4. Медицинское обследование	64
5. Восстановительные средства и мероприятия	67
6. Соревнования	70
7. Инструкторская практика	71
8. Психологическая подготовка	72
9. Воспитательная работа	73
10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	75
11. Методические рекомендации	78
11.1. Основные особенности этапов спортивной подготовки спортивно – оздоровительный этап	79
11.2. Методы технико-тактической подготовки	84
12. Материально-техническое обеспечение	90
Список используемой литературы	93

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по рукопашному бою рассчитана для центра дополнительных образований и различных спортивных клубов по физкультурно-спортивной направленности; по специальному функциональному назначению; индивидуально-ориентированной и групповой форме организации.

Программа разработана и составлена в соответствии с:

- ✓ 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»;
- ✓ Приказа Минспорта России от 24 декабря 2014 года № 1062 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой»;
- ✓ Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Кромской Центр дополнительного образования».

При разработке данной программы была использована:

Типовая: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СШОР, ЦДО, М.: Советский спорт, 2004г под редакцией Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.

Первым упоминанием о появлении вида спорта рукопашный бой считает 22 марта 1240 года, когда шведы были полностью разбиты нашими войсками возле Невы.

После чего в 1380 году благодаря искусному рукопашному бою войска Мамаю были полностью поражены. Правда, определенных правил боя на тот момент

не существовало, и воины основывались на умениях, которые передавались из поколения в поколение.

Определенные правила рукопашного боя в России появляются в 1647 году. Тогда это были даже не отдельные правила, а специальный воинский устав, в котором отводилось место для описания основных приемов рукопашного боя. С того времени обязательно обучение приемам рукопашного боя было во времена Петра Первого и Александра Суворова.

Кардинально меняется тактика рукопашного боя уже в 20 веке. Его используют обычно только мелкие воинские подразделения, которые сталкиваются с противниками лицом к лицу на поле боя. Рукопашный бой с этого времени также становится основой для других направлений борьбы, таких как бокс. Но все же, рукопашный бой не теряет свои позиции наряду с другими видами спорта. В стране открываются специальные секции, в которые принимают молодых людей для обучения приемам рукопашного боя.

Что касается рукопашного боя – в СССР, ему обучали только тех людей, которые шли работать в КГБ, в милицию или служить в армию. Естественно для простых граждан такие занятия были не доступны. Восточные единоборства очень быстро распространились к середине 70 годов. А уже с 90 годов рукопашный бой перешел в массовый спорт.

Рукопашный бой – является исконно русским видом единоборств, который применяется не только в правоохранительных органах, но и в массовом спорте, включающий в себя сложные и простые элементы ударов ногами и руками, бросковой техники, которые применяются в товарищеском спарринге и спортивном поединке.

Он включает в себя: технические элементы практически всех видов единоборств. Например, броски, контролируемые удары, удержание, болевые и удушающие приемы, которые разрешается применять в рукопашном бою в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Данной программой предусмотрен отбор детей, создание условий для их физического развития, образования и воспитания, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, также входит формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и организация досуга. Программа по рукопашному бою является общенациональной, так как

складывается из боевых универсальных систем. При подготовке сотрудников в силовых структурах, которым необходимо выполнять задачи по освобождению людей, захвату и нейтрализации противника, также используются техника рукопашного боя. Данные знания доступны и обычным гражданам, которые тренируются и осваивают данную технику для самообороны, физического и духовного развития.

Цель программы: с помощью систематических занятий рукопашным боем развить физические и психологические навыки, укрепить здоровье, сформировать позитивные жизненные ценности, самореализоваться, а также создать оптимальные условия для выполнения данных задач.

Образовательные:

- ✓ Получить знания по истории развития рукопашного боя;
- ✓ Изучить и освоить технику и тактику рукопашного боя;
- ✓ Развить технико-тактическое мышление;
- ✓ Изучить и освоить упражнения, которые помогают закалить характер;
- ✓ Сформировать у обучающихся навыки, которые способствуют поддержанию здорового образа жизни.

Воспитательные:

- ✓ Развить у обучающихся эмоционально-волевую устойчивость;
- ✓ Сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- ✓ Развить творческую активность;
- ✓ Воспитать у обучающихся любовь к родине;
- ✓ Освоить традиции предков.

Развивающие:

- ✓ Развить двигательные качества;
- ✓ Повысить физическую и умственную работоспособность;
- ✓ Обучить приемам саморегуляции организма, а именно выполнять упражнения для правильного дыхания, расслабление тела, закаливания организма.

Новизна программы

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она разработана не только для детей, но и подростков и более старших возрастов – в соответствии с требованиями профессиональных стандартов для создания учебной программы. Данная программа помогает освоить обучающимся

технику и тактику рукопашного боя на тренировочных и соревновательных стадиях. Подводит обучающихся к успешной сдаче вступительного тестирования для обучения по образовательной предпрофессиональной программе по рукопашному бою. А также делает упор на приоритетность воспитательной работы, которая направлена на развитие у обучающегося интеллекта, а также его морально-волевых, нравственных качеств.

Данная программа предусматривает технико-тактическую, физическую подготовленность обучающегося, благодаря которой он усваивает нетрадиционную методику, основанную на разграничении тренировочных нагрузок.

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, чтобы выполнить определенные требования, которые заложены в учебно-тренировочном процессе, а также развить у обучающегося определенные физические и морально-волевые качества, освоение техники и тактики рукопашного боя. Для реализации данных требований МБУ ДО ОО «Кромской Центр дополнительного образования» предоставляет материально-технические условия, которые необходимы для проведения тренировочных занятий.

Педагогическая целесообразность

Целесообразность данной образовательной программы заключается в том, что она воспитывает у обучающихся высокие моральные качества, чувство коллективизма, трудолюбия, преданности своей родине, а также каждый воспитанник формирует свой характер и такие личностные качества, как психическая устойчивость, воля, воспитание патриотизма, физическое развитие и оздоровление организма.

Установка на развитие всесторонности личности предусматривает овладение основными элементами физического воспитания, а также необходимость в правильном подборе форм, методов и средств в образовательной деятельности для успешной реализации обучающегося преодоления стресса и напряженности на соревнованиях различного масштаба.

При создании благоприятных условий для обучающегося необходимо систематическое посещение занятий по рукопашному бою, которые в последующем могут создать благоприятные условия для развития мотивации к познанию и творчеству. Через тренировочный процесс происходит

приобщение обучающегося к общечеловеческим ценностям и нормам. Воспитанник получает как физическое, так и духовно-интеллектуальное развитие. Благодаря чему происходит создание у обучающихся условий социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности в системе мировой и отечественной культур.

Обучающийся, который занимается в секции рукопашного боя легче всего овладевает сложными профессиями, а также добивается высоких результатов в своей деятельности. Рукопашный бой развивает у обучающихся высокий уровень общей и специальной физической подготовки, которая позволит проходить службу в вооруженных силах и правоохранительных органах.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что рукопашный бой рассматривается не как вид спорта, а как овладение физической и духовной гармонии, а также удовлетворение требований каждого человека.

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа выстраивает обучение на **основополагающих принципах** как:

- ✓ индивидуальность
- ✓ доступность
- ✓ преемственность
- ✓ результативность

Формы и методы обучения:

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

Данная образовательная программа охватывает на современном этапе развития рукопашного боя методические положения, на которой складывается единая педагогическая система спортивной подготовки обучающихся и предусматривает:

- ✓ Выполнение задач по организационным формам подготовки всех возрастных групп;
- ✓ Усвоение общей и специальной физической подготовки;

- ✓ Решение задач по выработке у обучающегося определенных качеств личности, а также укрепление психической устойчивости, развитие всех органов организма;
- ✓ Состояние подготовленности обучающегося по итогам контрольного среза перед переводом на вышестоящую учебно-тренировочную группу, а также перед участием в соревнованиях.

Отличительные особенности

На тренировочных занятиях обучающийся познает не только технические действия правильности нанесения ударов руками, ногами и различной борцовской техники, но и теоретические основы физического воспитания и правил соревнований по виду спорта рукопашный бой. В данной программе предусмотрены практические занятия, которые предусматривают использование различного спортивного инвентаря и оборудования, что в последствии может привлечь вновь пришедшего обучающегося к занятиям по рукопашному бою. Также в теоретических занятиях предусмотрено использование современной литературы, просмотр видеозаписей различных соревнований мирового уровня, семинаров и их анализ.

В данную программу входят **шесть образовательных блоков**, каждая из них реализуют присуще ей функции. Определенный блок отвечает не только за усвоение теоретических познаний по данному разделу, но и обеспечивает формирование практического опыта.

1. Практические занятия для обучающегося;
2. Теоретические занятия для обучающегося;
3. Контрольно-переводные испытания для проверки уровня подготовки;
4. Практика соревнований;
5. Мероприятия, направленные на восстановления обучающегося после травмирования или заболевания;
6. Обеспечение обучающегося медицинского контроля.

По образовательной программе предусмотрено обучение и освоение не только основ вида спорта рукопашного боя своей страны, но и единоборств различных стран. Происходит анализ и сравнение структуры обучения Западных и Восточных школ.

Обучающийся осваивает материал в процессе тренировочно-практической деятельности, а именно в работе над овладением фундаментальной техники и

тактики рукопашного боя, а также добиваться исполнения четких движений. Данные навыки необходимо применять в соревновательной деятельности.

Каждая новая практическая тема вытекает из предыдущей, поэтому необходимо постепенно освоить и повторять весь пройденный материал.

Формы проверки результатов освоения программы

Данная образовательная программа оценивает результат навыков, полученных в ходе обучения с помощью промежуточной и итоговой аттестации.

Для стабильного высокого результата, выступая на соревнованиях от регионального до международного уровня, необходимо создать определенные условия для развития таких качеств, как психическая устойчивость, моральная выдержка, самореализация, повышение уровня физического и психологического состояния обучающегося, посредством регулярного посещения тренировочных занятий.

У обучающегося проводится входное тестирование в начале каждого учебного года. Также в течении года может проводится промежуточная аттестация, которая способствует поддержанию физической формы при сдачи контрольных упражнений.

Данный принцип оказывает существенное влияние на обучающегося, таким образом, чтобы он смог повысить за определенный короткий срок свои физические и силовые качества после входного контроля. Именно за этот период времени, обучающийся должен восстановить свою физическую форму, которую он имел до промежутка времени (каникул), а также усовершенствовать ее.

В конце каждого учебного года для подведения итогов и проверки усвоения знаний у обучающегося проводится итоговая аттестация, которая предусматривает зачет в виде теоретических и практических заданий, а также выступлений на спортивных соревнованиях от регионального уровня до международного.

После прохождения итоговой аттестации, можно сделать вывод, что за учебный год обучающийся смог достичь какой-либо спортивный результат, а также заложить цели и задачи на следующий учебный год.