Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА**

**«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

**спортивно-оздоровительный этап**

**для обучающихся 6 -18 лет**

**срок реализации программы три года**



Новокузнецк, 2015

Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

#  УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУДО ДЮСШ № 3

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И. Пожаркин

 01.09.2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

**спортивно-оздоровительный этап**

**для обучающихся 6 -18 лет**

**срок реализации программы три года**

**уровень освоения программы – базовый**

Обсуждено на заседании Принято педагогическим

методического совета советом

Протокол № 1 от 28.08.2015г. Протокол № 1 от 01.09.2015г.

Авторы-составители:

Калистратов И.П. – тренер-преподаватель

Афонина Л.Е. – методист

Новокузнецк, 2015

**Аннотация:** программа является нормативным документом, регламентирующим деятельность тренеров-преподавателей по рукопашному бою на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в системе дополнительного образования. Актуальность программы обусловлена решением проблем физического и личностного развития ребенка, а также формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся на основе применения спортивно-оздоровительных технологий. В программе представлены средства физической, психологической подготовки, изучение основ техники и тактики рукопашного боя, основ инструкторской и судейской практики, разработаны нормативы общей физической подготовки.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**I год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов |
| --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы** **физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | 2 | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по рукопашному бою | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся**  | 190 | - | 190 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка. | 120 | - | 120 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка. | 25 | - | 25 |
| 2.3. | Технико-тактическая подготовка. | 35 | - | 35 |
| 2.4. | Психологическая подготовка. | в сетку часов не входит |
| 2.5. | Основы инструкторской и судейской практики. | 10 | - | 10 |
| **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающихся** | 10 |  | 10 |
| **4.** | **Участие обучающихся в соревнованиях** | в сетку часов не входит |
| **5.** | **Контрольные испытания** | 6 | - | 6 |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**II год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов |
| --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы** **физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | 2 | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по рукопашному бою. | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся**  | 180 | - | 180 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка. | 100 | - | 100 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка. | 30 | - | 30 |
| 2.3. | Технико-тактическая подготовка. | 40 | - | 40 |
| 2.4. | Психологическая подготовка. | в сетку часов не входит |
| 2.5. | Основы инструкторской и судейской практики. | 10 | - | 10 |
| **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающихся** | 20 |  | 20 |
| **4.** | **Участие обучающихся в соревнованиях** | в сетку часов не входит |
| **5.** | **Контрольные испытания** | 6 | - | 6 |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**III год обучения**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов |
| --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы** **физического воспитания** | 10 | 10 | - |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | 2 | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по рукопашному бою. | 2 | 2 | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся**  | 175 | - | 175 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка. | 75 | - | 75 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка. | 35 | - | 35 |
| 2.3. | Технико-тактическая подготовка. | 55 | - | 55 |
| 2.4. | Психологическая подготовка. | в сетку часов не входит |
| 2.5. | Основы инструкторской и судейской практики. | 10 | - | 10 |
| **3.** | **Способы самостоятельной деятельности обучающихся.** | 25 |  | 25 |
| **4.** | **Участие обучающихся в соревнованиях** | в сетку часов не входит |
| **5.** | **Контрольные испытания** | 6 | - | 6 |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | 206 |

Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

#

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

**для обучающихся 10-18 лет**

**срок реализации программы 7 лет**



г.Новокузнецк, 2015

**Приложение № 2**

**к дополнительной**

**предпрофессиональной**

**программе по спортивным**

**единоборствам**

Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

#

#  УТВЕРЖДАЮ

 Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И. Пожаркин

 01.09.2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

**для обучающихся 10-18 лет**

**срок реализации программы 8 лет**

Обсуждено на заседании Принято педагогическим

методического совета советом

Протокол № 1 от 28.08.2015 г. Протокол № 1 от 01.09.2015 г.

 Разработчики программы:

 Калистратов И.П. –

 тренер-преподаватель;

 Афонина Л.Е. - методист

#### Новокузнецк, 2015

## АННОТАЦИЯ

## Дополнительная предпрофессиональная программа спортивных единоборств включает программу обучения по избранному виду спорта – *рукопашный бой* и учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 24 декабря 2014 года № 1062. Программа по рукопашному бою разработана в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта России, а также санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по рукопашному бою, и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики рукопашного боя, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики обучающихся, представлены контрольные нормативы.

**Учебный план. «Рукопашный бой»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предметные области**  | **Этапы подготовки** |  |
| **Начальная подготовка (НП)** | **Тренировочный этап** **(ТЭ)** |
| **Год обучения****/кол-во часов в неделю** | **Год обучения/кол-во часов в неделю** |
| **1 год/****6 час** | **2 год/****9 час** | **1 год/****12 час** | **2 год/****12 час** | **3 год/****20 час** | **4 год/****20 час** | **5 год/****20 час** |
| 1. Теория и методика физической культуры и спорта |  6 | 10 | 20 | 20 | 25 | 30 | 30 |
| 2. Общая физическая подготовка | 100  | 150 | 152 | 135 | 168 | 110 | 100 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 47 | 69 | 90 | 100 | 180 | 200 | 203 |
| 4. Техническая подготовка | 50 | 75 | 110 | 115 | 245 | 265 | 270 |
| 5. Тактическая подготовка | 10 | 10 | 20 | 22 | 30 | 40 | 42 |
| 6. Психологическая подготовка | В сетку часов не входит |  |
| 7. Инструкторская и судейская практика | - | 3 | 15 | 15 | 20 | 20 | 20 |
| 8. Восстановительные мероприятия | - | 2 | 5 | 5 | 9 | 9 | 9 |
| 9. Контрольные испытания. | 3 | 3 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 10. Участие в соревнованиях | - | 2 | 14 | 14 | 35 | 38 | 38 |
| Всего: | 216 | 324 | 432 | 432 | 720 | 720 | 720 |