

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени  
МАУ ДО ДЮЦ «Клуб детского творчества им. А. М. Кижеватова» города Тюмени

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО ДЮЦ «Клуб  
детского творчества им. А.М. Кижеватова»  
города Тюмени

  
\_\_\_\_\_ О.А. Пупов  
« 25 » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Принято педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮЦ «Клуб детского творчества  
им. А.М. Кижеватова» города Тюмени  
протокол от « 25 » \_\_\_\_\_ 2016 г. № 3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
(ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)

**«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ РУКОПАШНОГО БОЯ»**

Сроки реализации: 3 года  
Возраст воспитанников: 7-21 лет

**Разработчик программы:**  
Маркусен Владимир Викторович,  
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2016

Стремительный рост научно-технического прогресса внёс существенные изменения в условия жизни человека. Сохранение здоровья детей в сложных социальных, экономических и экологических условиях является в настоящее время одной из самых актуальных проблем человечества.

В последние годы город Тюмень превратился в крупный промышленный центр Западной Сибири.

Общеизвестно, что физическая культура и спорт при их разумном применении оказывают на организм человека благотворное влияние.

В последние годы значительно вырос интерес детей, подростков к занятиям различными видами единоборств.

Современный рукопашный бой занимает достойное место в ряду боевых искусств. Упор в данном виде единоборств делается на умение владеть техникой боя руками и ногами, на разучивание высоких прыжков и духовное воспитание личности.

Регулярные учебно-тренировочные занятия офп с элементами рукопашного боя способствуют не только решению оздоровительных задач:

1. Повышению физической работоспособности обучающегося.
2. Укреплению здоровья, нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы.

но и решению социально-педагогических задач:

1. Формированию здорового образа жизни.
2. Формированию представлений о нравственном поведении.
3. Формированию активной гражданской позиции человека: развитие патриотизма, верности своей стране, любви к малой и большой Родине.
4. Развитию у обучающихся чувства ответственности за свои поступки.
5. Преодолению трудностей к достижению цели.

***Данная программа рассчитана:***

***Возраст:*** подростки от 7 до 21 года.

***По образовательным областям:*** физическая культура и технология.

**Условия набора:** в секцию могут записаться подростки и юноши в период планового набора, август месяц, а также в течение всего учебного года при наличии свободных мест.

Необходимым условием для занятий офп с элементами рукопашного боя является допуск врача к тренировкам, т.е. справка из поликлиники о состоянии здоровья.

Начало занятий: сентябрь.

Занятия построены таким образом, чтобы воспитанники с разным уровнем подготовки (первый, второй или третий год обучения) могли тренироваться совместно, но с учетом индивидуальных физических и практических навыков, умений и знаний.

В основу данной программы положены методические разработки по организации учебно-тренировочного занятия, технические приёмы и т.д. ведущих специалистов по боевым искусствам А.Н. Куликова, И.В. Котова, П.К. Снустикова.

**Цель:** сформировать навыки здорового образа жизни посредством занятий офп с элементами рукопашного боя.

#### **Задачи:**

- Укрепить и сохранить здоровье воспитанников.
- Развить физические и двигательные способности.
- Освоить базовую технику рукопашного боя.
- Развить гибкость, ловкость и координацию, выносливость, равновесие, скорость реакции, силу и быстроту нанесения удара.
- Сформировать представление о нравственном, целесообразном поведении человека.
- Сформировать желание систематически заниматься физической культурой.
- Пропаганда здорового образа жизни и профилактики наркомании.

## **Характеристика деятельности**

### ***Принципы обучения и воспитания:***

- сознательности и активности воспитанника (самооценка, самоконтроль, самоанализ, инициатива, самостоятельность);
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности (непрерывно и последовательно вести работу);
- динамичности (от простого к сложному).

### ***Рукопашный бой делится на несколько отдельных дисциплин или стилей.***

Классифицируются эти дисциплины в первую очередь по тем боевым возможностям, которые правила предоставляют в поединке.

#### ***✓ Ограниченный контакт (Semi-contact).***

По набранным очкам (как только чей-то удар достигает цели) и начисляется победа. Поединок ведется главным образом ногами с дальней дистанции. Разрешаются подсечки. Контакт при этом получается почти условный, а травмы практически исключены. Этот стиль можно использовать в работе с детьми 7 лет. Это поможет им лучше освоить технику в обстановке хотя и условного, но всё-таки боя.

#### ***✓ Лёгкий контакт (Light-contact)***

В этом стиле победа присуждается по очкам за все удары, достигшие цели. Поединки идут на всех дистанциях. Рекомендуются начинать с возраста 10-12 лет. Эта дисциплина близка к реальному бою.

#### ***✓ Полный контакт (Full-contact)***

Победу можно получить не только по очкам, но и нокаутом. Кроме того здесь допускаются броски, не выше чем через бедро, удары рукой с разворотом. Заниматься этой дисциплиной могут только юноши с 10 лет.

#### ***✓ Свободный стиль (Free-style)***

В поединке свободного стиля разрешены, кроме других полноконтактных приёмов, круговые удары ногами по бёдрам противника. В зависимости от уровня

подготовки, квалификации, может устанавливаться различное количество поединков и разная их продолжительность.

***Снаряжение:***

В рукопашном бое разрешается применение защитного снаряжения, которое состоит из следующих элементов:

- шлем
- капа (назубник)
- футы (обувь без подошвы)
- перчатки
- раковина

- в различных дисциплинах рукопашного боя допускается применение разных наборов этих защитных средств

В тренировочных схватках, кроме того могут использоваться нагрудник для защиты корпуса при наработке ударов в эту область или щитки для предплечий при постановке блокирующей техники.

В рукопашном бое не допускаются:

- подсечки выше уровня стопы
- удары по затылку, спине, суставам и ниже пояса
- удары открытой перчаткой, локтями, коленями и головой
- технические действия с опорой на пол или канаты ринга
- добивание упавшего противника

***Вся учебная деятельность состоит из III этапов обучения:***

***1. «Подготовительный»***

На этом этапе происходит подготовка воспитанника к осознанному выбору занятиями боевыми искусствами.

Задача педагога на данном этапе помочь «найти себя» воспитаннику; пробудить интерес к занятиям; проверить свои возможности и способности; обучить базовой технике; улучшить общую и физическую подготовку.

***2 «Базовый»***

На этом этапе происходит совершенствование и развитие физических возможностей воспитанника. Приобретает соревновательный опыт и укрепляет свой организм.

Задача педагога на этом этапе состоит в продолжении дальнейшей работы с воспитанниками по освоению технических приёмов и действий; развитию силы, выносливости.

### *3. «Углублённый уровень»*

На данном этапе воспитанники совершенствуют технику ведения боя.

Эффективность занятия в значительной степени определяется адекватностью применяемых физических нагрузок, индивидуальными особенностями человека, его возрастом, образом жизни, функциональными возможностями и т.д.

### ***Формы организации занятий***

#### **1. Практические занятия (учебно-тренировочные занятия)**

Структура занятия:

– Подготовительная часть

Включает в себя организационный момент, который помогает активизировать внимание воспитанников, познакомить с темой и задачами занятия, создать соответствующую психолого-эмоциональный фон занятия.

Выполнение разминки, упражнений способных подготовить сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам, а также разогреть мышцы, для профилактики травматизма на занятии (прил.1).

Продолжительность не менее 10-15% от общего времени занятия.

– Основная часть

Выполнение запланированных упражнений.

Продолжительность до 80% всего занятия.

– Заключительная часть.

Выполнение упражнений, способствующих восстановлению организма после нагрузок и подведение итога занятия, анализ деятельности воспитанников.

Продолжительность 5-10% от общего времени занятия.

#### **2. Теоретические занятия (лекции, беседы, просмотр фильмов и т.д.)**

3. *Контрольные занятия*

4. *Досуговые мероприятия*

### ***Методы организации занятий***

1. *Групповой метод обучения.*

Этот метод тренировки хорош тем, что при разучивании технических приёмов присутствуют все ученики. И когда тренер указывает на ошибку или неточность в выполнении задания у одного воспитанника, другие воспитанники стараются не повторять её.

2. *Работа в парах* (спарринги, отработка технических приёмов).

### ***Примерный учебно-методический план***

Количество часов по предложенным темам является примерным, так как основным критерием в обучении является уровень усвоения предложенного учебного материала воспитанниками. В связи с этим возможно изменение учебно-тематического плана, как с увеличением, так и с уменьшением количества часов.

Также программой предусмотрено изменение разделов и тем на втором и третьем годах обучения, это обусловлено высокой физической подготовкой воспитанников, их возраста, и желания.

В соревновательный период больше времени будет уделяться какой-то определённой теме и спаррингам.

*Задача I года обучения:* развить гибкость, выносливость, смелость, координацию движений; разучить технические приёмы и действия; воспитать ответственность за свои поступки; ОФП.

*Задача II года обучения:* закрепить полученные навыки и умения ведения боя; развить умение оценивать ситуацию; воспитать ответственность за применение приёмов рукопашного боя.

*Задача III года обучения:* закрепить полученные навыки и умения ведения боя; отработка отдельных элементов.

№	Разделы и темы	Количество учебных часов								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Общее количество часов	из них		Общее количество часов	из них		Общее количество часов	из них	
			теория	практика		теория	практика		теория	практика
1.	Введение	1	1	-	1	1	-	1	1	-
2.	История развития боевых искусств	4	4	-	3,5	3,5	-	7	7	-
3.	Анатомия организма человека	5	5	-	4	4	-	6	6	-
4.	Меры безопасности оказание первой медицинской помощи	4	4	-	3,5	3,5	-	8	8	-
5.	Общая физическая подготовка	30	10	20	61	10	51	80	25	55
6.	Техника нападения	30	10	20	50	5	45	60	10	50
7.	Техника защиты	30	10	20	51	7	44	54	14	40
8.	Болевые захваты и броски	20	5	15	22,5	6	16,5	30	8	22
9.	Восстановительные упражнения	8	-	8	6,5	-	6,5	15	-	15
10.	Психологическая подготовка	10	10	-	9	9	-	21	20	1
11.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	4	-	4	6	-	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>59</b>	<b>85</b>	<b>216</b>	<b>49</b>	<b>167</b>	<b>288</b>	<b>99</b>	<b>189</b>

### Содержание тем занятий:

#### **1. Вводное занятие.**

Ознакомление с техникой безопасности на занятиях рукопашным боем и в тренажерном зале; с правилами поведения в Центре.

#### **2. Практические занятия.**

*1) обще развивающие упражнения.*

В.К. Петров. Гармония силы. М., изд. «Советский спорт», 1989, стр. 36-38; 48-

53

*2) изучение базовой техники.*

Технические действия и приёмы:



В большинстве единоборств принято отличать технические действия (просто техника, партнер при этом только воображаемый) от собственно приемов (ведение технического действия по реальному противнику).

*Основные ударные и защитные действия:*

*Удары ногами:*

- прямой удар (в голову и корпус)
- боковой удар
- круговой удар (в голову, корпус, по бедру)
- обратный круговой удар (в голову, гораздо реже в корпус)
- задний удар (в корпус)
- задне-обратный круговой удар

*Подсечки:*

- сводом стопы

*Удары руками:*

- прямой удар (в голову, корпус)
- крюк
- круговой
- апперкот

*Защиты:*

Все защиты в рукопашном бое можно разделить на три больших класса: те, что выполняются специальными движениями рук и ног; те, которые главным образом осуществляются за счет движения всего корпуса; и которые требуют перемещения всего тела.

*\*защита ногами, руками*

- встречные и опережающие удары и подсечки
- подставки
- блоки
- отбивы

*\*защита движением корпуса*

- уклонение

- нырок

*\*защита передвижением*

- шаг

- скачок

- прыжок

А.Н. Куликов. Бокс. М., изд. «ФАИР-ПРЕСС», 2000, стр. 59-159

*3) изучение стоек и перемещений*

А.Н. Куликов. Бокс. М., изд. «ФАИР-ПРЕСС», 2000, стр. 18-31

*4) закаливание ударных поверхностей*

- отжимание от пола на кулаках

- удары по боксёрским снарядам ударными поверхностями, не прикрытыми снаряжением

- удары по специальному оборудованию

- при работе с партнёром – встречные удары предплечьем о предплечье и голенью о голень

- «накатывание» палкой блокирующих поверхностей предплечий и голеней

- аналогичное «накатывание» палкой мышц бедер для повышения болевой

выносливости

*5) изучение техники поединка*

А.Н. Куликов. Бокс. М., изд. «ФАИР-ПРЕСС», 2000, стр. 163-171

*6) изучение тактики и стратегии ведения боя*

А.Н. Куликов. Бокс. М., изд. «ФАИР-ПРЕСС», 2000, стр. 229-285

*7) восстановительные упражнения*

В.К. Петров. Гармония силы. М., изд. «Советский спорт», 1989, стр. 38-44

*8) ОФП (общая физическая подготовка)*

- занятия атлетической гимнастикой в тренажерном зале по комплексам, разработанные ПДО секций атлетической гимнастики

- бег

**3. Теоретические занятия.**

Теоретическая подготовка поможет воспитанникам сформировать представление о рукопашном бое, боевых искусствах; приобрести комплекс знаний и умений, позволяющих осознанию, а значит более качественно выполнять поставленные задачи; самостоятельно заниматься.

- История развития рукопашного боя, боевых искусств
- Сведения о строении и функционировании организма человека
- Гигиена и одежда
- Восстановление организма после нагрузок и методы восстановления
- Основы здорового образа жизни и профилактика наркомании

#### ***4. Сдача контрольных нормативов.***

- Физическая подготовка
- Антропометрические измерения
- Уровень усвоения технических приёмов и действий

#### ***5. Участие в соревнованиях различного уровня.***

***6. Досуговые мероприятия*** на сплочение коллектива (праздники, чаепития, трудовые десанты).

### **Оценка эффективности деятельности программы**

Диагностические методы:

- *наблюдения педагога*

помогают увидеть изменения, происходящие в поведении воспитанника, внешних реакциях воспитанника.

- *анкетирование, тестирование, контрольные срезы, беседы*

покажут изменения в убеждениях, во взглядах, оценках, мировоззрении, успешности усвоения учебного материала и т.д.

Критерий	Параметры	Показатель
Обученности	Базовая техника	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладели хорошо, работают самостоятельно</li> <li>- овладели частично</li> <li>- выполняют правильно, только под руководством педагога</li> </ul>
Познавательности	Участие в соревнованиях различного уровня	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активно принимают участие в соревнованиях, занимая призовые места</li> <li>- принимают участие, но без призовых мест</li> <li>- воспитанники не принимают участия в соревнованиях</li> </ul>
Освоение норм ЗОЖ	Стремление к постоянному получению знаний, умений; любознательность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитанники способны поставить самостоятельную цель и добиться её осуществления</li> <li>- воспитанники способны поставить цель, но не умеют довести её до конца</li> <li>- способны добиваться цели только под руководством тренера</li> <li>- нет желания узнавать новое</li> </ul>
Внутриличностные изменения	Самооценка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватная, чувствуется уверенность в себе</li> <li>- заниженная</li> <li>- завышенная</li> </ul>

### Факторы риска

К факторам риска, способным повлиять на эффективность обучения можно отнести:

Сбои	Способы устранения
Затруднения при комплектации учебных групп	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реклама в школе, СМИ</li> <li>- организация Дней открытых дверей</li> </ul>
Заболевания сезонного характера (грипп, простуда)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- замена тем занятий в учебном плане</li> <li>- индивидуальная работа</li> </ul>
Сессии, экзамены	<ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная работа</li> <li>- самостоятельная работа дома</li> </ul>
Низкий уровень общей физической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- замена тем занятий</li> <li>- больше занятий по ОФП</li> </ul>
Каникулярный период	<ul style="list-style-type: none"> <li>- замена тем занятий (организация досуговых мероприятий)</li> </ul>
Подавленное настроение, отсутствие желания заниматься; усталость, быстрая утомляемость	<ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличить объём отдыха</li> <li>- уменьшить нагрузку</li> <li>- изменить режим тренировки</li> <li>- рекомендации спортивного врача</li> </ul>

## **Ожидаемый результат от реализации программы**

При освоении двухгодичного курса обучения модифицированной программы «ОФП с элементами рукопашного боя» воспитанники укрепят свое физическое, душевное и психологическое здоровье; разовьют свои физические качества и способности; расширят свой кругозор в области боевых искусств; овладеют техническими действиями и приемами; подготовятся к службе в Армии, овладеют способами релаксации.

Данная программа так же поможет воспитанникам сформировать представление о ЗОЖ, развить адекватную самооценку, способность противостоять вредным привычкам, выстраивать здоровые гуманные взаимоотношения с окружающим миром.

## **Обеспечение программы**

*Для реализации данной программы имеется:*

- спортивный зал
- тренажерный зал
- душевая
- раздевалка
- учебная комната
- снаряжение: перчатки, лапы, щитки, шлемы
- спортивный инвентарь: спортивные тренажеры, гантели, штанги в комплекте, гири

## Список специальной литературы

1. Котов И.В. Каратэдо Дошинкан. М., изд. «Пресса», 1992
2. Куликов А.Н. Бокс. М., ФАЙР-ПРЕСС, 2000

## Список психолого-педагогической литературы

1. Гуржаловский А.А. - Основы теории и методики физической культуры. М., Физкультура и спорт, 1986
2. Под общей редакцией И.П. Дегтярева – Бокс – изд. «Ф и С», 1979
3. Губа В.П., Дорохов Р.Н. - Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. М., СпортАкадемПресс, 2002. – 236с.
4. Гликман И.З. - Теория и методика воспитания. М., Владос, 2003
5. Градопольский К.В. – Бокс – изд. «Ф и С», 1965
6. Е. Захаров, А.Карасев, А.Сафонов – Энциклопедия физической подготовки – «Лептос» - М., 1994
7. Учебное пособие под редакцией Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова – Теория и методика физической культуры – СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта – СПб 1999
8. Учебное пособие под ред. Курамшина Ю.Ф. и Попова В.И. - Теория и методика физической культуры. - СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта - СПб, 1999
9. Мухина В.С. - Возрастная психология. М., изд. Центр «Академия», 2000
10. Пирогова Е.А. - Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев, Здоровье, 1986
11. И.С. Соколов – Основы бокса – изд. «Советский спорт», 1994
12. Столяренко Л.Д. - Педагогическая психология. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003
13. Д.Д. Синельников – Атлас анатомии человека, том 1 – издательство «Медицина» - М., 1972
14. Таран Ю.Н. - Как разработать программу детского объединения. Липецк, 1997
15. Школа программистов или опыт, который полезен всем. Тюмень, изд. «Вектор Бук», 2001

### Варианты разминочного процесса

#### 1

1. Спокойная ходьба по кругу;
2. Разминка рук (суставов кистей, локтей, плеч);
3. Разминка ног (спот, колен, бедер);
4. Приседания;
5. Наклоны из положения сидя;
6. Выполнение упражнения «Каракатица»;
7. Разминка шеи: повороты вправо-влево, повороты вперед-назад, наклоны вперед, круговые вращения вправо-влево;
8. Кувырки вперед-назад;
9. Махи ногами вперед-назад, вправо-влево;
10. Удары ногами;
11. Пресс.

#### 2

1. Бег по кругу;
2. Ходьба;
3. Дыхательные упражнения;
4. Работа на ковре:
5. из положения лежа на спине, круговые движения локтями вперед-назад, круговые движения руками вперед-назад;
6. Махи ногами вперед, вправо-влево;
7. Из положения лежа на животе:
8. Махи ногами назад, вправо-влево.
9. Работа на гибкость
10. Работа на шведской стенке:
11. Перекладина, вис, подъем туловища, подъем верхний-нижний.

#### 3

1. Ходьба по кругу;
2. Пресс;
3. Подтягивания на высокой перекладине;
4. Отжимание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
5. Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту).