

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №171»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От 30.08. 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа №171

Л.П. Карпенко Л.П. Карпенко

« 01 » сентября 2017 г.

Приказ от 01.09.2017 № 8/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП с элементами рукопашного боя»

Направленность: физкультурно-спортивный

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев (108 ч.)

Автор-составитель:

Шумский Федор Александрович,

педагог дополнительного образования

Москва 2017

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая образовательная программа «ОФП с элементами рукопашного боя» является модифицированной программой и основана на типовой примерной программе для ДЮСШ, СДЮШОР.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

Феномен развития рукопашного боя в России состоит в том, что рукопашный бой (далее РБ) нельзя назвать видом спорта в полной мере. Рукопашный бой в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, РБ предполагает возрастной уровень занимающихся (с 13 до 18 лет).

В ГБОУ Школа № 171 открылась секция по ОФП с элементами РБ, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

Цель и задачи:

Цель: укрепление здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий ОФП с элементами рукопашного боя.

Задачи:

1. образовательные:

- обучение основам ведения рукопашного боя и самообороны;
- изучение прикладного раздела;
- привить навыки здорового образа жизни;
- научить технике правильного дыхания.

2. развивающие

- развитие навыков координации движения;
- развитие общефизической подготовки;
- развитие самодисциплины;
- развитие силовой выносливости.

3. воспитательные

- воспитание всесторонне развитой личности;
- ориентация на общечеловеческие ценности и коррекция поведения в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- воспитание патриотического сознания.

Основные принципы:

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (итого: 144 часа в год).

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль

Содержание программы:

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям ОФП с элементами РБ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр спаррингов и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 6 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Контрольно-переводные испытания
4. Соревновательная практика
5. Медицинское обследование
6. Воспитательная работа

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами Российского РБ, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической

деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники РБ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Совершенствование по системе физической подготовки с элементами рукопашного боя, включает четыре раздела:

- Общефизическая подготовка
- освоение теоретического материала из различных областей знания;
- изучение основ психорегуляции и медитативная практика;
- изучение приемов РБ.

Каждая часть имеет свою структуру и может быть адаптирована с учётом уровня подготовленности и возраста воспитанников.

Занятия могут быть как групповыми, так и индивидуальными. Для большей эффективности занятий формируются мини-группы по уровню и степени подготовки.

Тема занятий	Содержание программы
Теоретические занятия. Медицинский контроль.	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целью и задачами спортивного кружка. Инструктаж по ТБ в спортивном зале; при занятиях со спортивным инвентарем, правила соревнований по рукопашному бою
Общая физическая подготовка	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах
Общая физическая подготовка	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах, основы техники рукопашного боя
Общая физическая подготовка	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств,
Специальная физическая подготовка	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.,
Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.
Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол
Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол, борцовский ковер
Тактико-техническая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой, отработка ударов руками
Общая физическая	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для

подготовка	развития ФК. Занятия на тренажерах. Отработка ударов ногами
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Спарринг
Специальная физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах .Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
Специальная физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Прикладной раздел, работа с ножом, с пистолетом
Общая физическая подготовка	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах
Общая физическая подготовка	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах, борцовский ковер, освобождение от захватов и удушающих
Общая физическая подготовка	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств
Специальная физическая подготовка	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.
Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол
Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. Занятия на тренажерах
Тактико-техническая	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями,

подготовка	гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол
Специальная физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, Упражнения для развития ФК с предметами и без. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
Специальная физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК . Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
Техническая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др., отработка техники ударов рук и ног.
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК Упражнения на тренажерах
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств
Восстановительные мероприятия Медицинский контроль.	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
Общая физическая подготовка	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах, борцовский ковер, элементы борьбы в партере

Общая физическая подготовка	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах
Общая физическая подготовка	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств
Специальная физическая подготовка	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.
Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол, спарринги
Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Отработка техники бросков на ковре.
Тактико-техническая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гириями и штангой.
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол
Специальная физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах .Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
Специальная физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК . Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
Общая физическая	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Отработка

подготовка	защиты от ножа и пистолета
Общая физическая подготовка	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах
Общая физическая подготовка	ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств
Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, тест на выносливость, отработка ударов ногами и руками
Специальная физическая подготовка	Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
Специальная физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК . Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.
Общая физическая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, тест на выносливость
Специальная физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Спарринги. Занятия на тренажерах
Общая физическая подготовка	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах, борцовский ковер, элементы борьбы в партере
Тактико-техническая подготовка	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой.
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах.

Восстановительные мероприятия Медицинский контроль.	Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гириями, штангой (приседания со штангой или гириями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа)
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Отработка техники ударов ногами и руками
Техническая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.
Общая физическая подготовка	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК Упражнения на тренажерах. Задание на лето.

Прогнозируемые результаты

В процессе учебно-тренировочных занятий ученики развивают пять основных качеств: повышенную чувствительность, прямооту и искренность, бесстрашие, ловкость и грациозность, способность к комбинаторному мышлению. Программируемость и ритмизация выполняемых движений в сочетании с правильным дыханием, специальные тесты и психотехнические приёмы, закаливание формируют у занимающихся отличную координацию движений, скоростную и силовую выносливость. Более того, тренировки развивают внимание и наблюдательность, улучшают память, вырабатывают умение концентрироваться на конкретном процессе, обостряют реакцию на изменение ситуации, развивают способность к предвидению событий, повышают иммунитет. Но самое главное, появляется особое отношение к окружающей реальности - спокойное и мудрое.

Способность концентрироваться на конкретном действии или объекте в сочетании с высокой физической подготовкой даёт огромный положительный эффект в любой сфере человеческой деятельности, значительно повышая творческий потенциал личности.

Учебно-тематическое планирование по ОФП

№ п/п	Тема	Теория (часов)	Практика (часов)
1.	Вводное занятие	1	1
2.	ОФП (Общая физическая подготовка)	6	80
3.	СФП (специальная физическая подготовка)	4	38
4.	Тактико-техническая подготовка	1	5
5.	Восстановительные мероприятия. Медицинский контроль.	2	6

Итого: 144 часа в год.

Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической

- культуры). М.: ФиС 1986
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
 12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
 13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
 14. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
 15. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
 16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
 17. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
 18. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
 19. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
 20. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
 21. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
 22. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
 23. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
 24. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
 25. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
 26. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
 27. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001.