

Омутнинский колледж педагогики, экономики и права

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивной секции
«Рукопашный бой»

г. Омутнинск
2022 г.

ОДОБРЕНА
методическим объединением
классных руководителей
от 30.08.2022 г.,
протокол № 1
Педагог-организатор

 Патракова О.И.

Утверждаю
Приказом от 01.09.2022 г.
№ 160/1
Директор колледжа

Т.В. Вальбердина

Рабочая программа

Секции «Рукопашный бой»

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

Рецензенты:

Содержание

I. Пояснительная записка

- 1. Направленность**
- 2. Актуальность**
- 3. Цели и задачи программы**
- 4. Формы и режим занятий**
- 5. Ожидаемый результат**
- 6. Формы подведения итогов реализации программы**

II. Учебно-тематический план

III. Содержание программы

IV. Методическое обеспечение программы

V. Список литературы

Приложение № 1

I. Пояснительная записка.

Пояснительная записка

Программа секции «Рукопашный бой» разработана в соответствии с требованиями ФГОС, с учетом специфики данного предмета, логики учебного процесса. В данной программе заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся спортивных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Секция объединяет студентов всех

курсов и специальностей. Рабочая программа рассчитана на 288 часов в год (8 часов в неделю). Данная программа направлена на привлечение студентов к регулярным занятиям рукопашным боем, содействию разносторонней физической подготовленности, развитию физических качеств, выносливости, ловкости. Программа содержит тематический план учебно-тренировочных занятий, программный материал, теоретический план.

В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки: теоретическая и практическая.

Основные задачи теоретической подготовки:

1. Дать необходимые знания по физической культуре и спорту;
2. Техника безопасности на занятиях;

Основные задачи практической подготовки:

1. Содействовать разносторонней физической подготовленности, привлечению к регулярным занятиям физической культурой и спортом, овладению техникой рукопашного боя, развитию физических качеств, ловкости и выносливости.

1. Направленность

Направленность программы – спортивная. В программе подобраны эффективные средства и методы тренировочного процесса, характерные для данного этапа тренировки. Содержание программы отвечает уровню физической подготовленности и возрастным особенностям занимающегося контингента.

2. Актуальность

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивном этапе подготовке.

В процессе занятий рукопашным боем воспитываются морально-волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать трудности.

при занятиях рукопашным боем усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Занятия рукопашным боем оказывает положительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитие силы и особенно координации.

3. Цели и задачи программы

Цель - создание обучающей, воспитывающей, оздоравливающей, развивающей среды, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков у студентов, обеспечивает ему условия для формирования общих компетенций, развитие физических и психологических качеств.

- содействовать развитию всех функций организма.

Задачи:

- улучшение физического развития;

-привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

-воспитание черт спортивного характера.

4. Формы и режим занятий

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой по учебному плану.

Учебный план состоит из 36 недель, 4 занятия в неделю. Каждое занятие продолжительностью 180 минут.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и практические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях.

5. Ожидаемый результат

-В конце обучения по программе планируется формирование у обучающихся спортивных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, снижение уровня заболеваемости студентов, повышение социальной адаптации студентов, сформированность коммуникативных способностей, умение играть в команде.

-Овладение техникой приемов рукопашного боя

6.Формы подведения итогов реализации программы

В данной программе система предъявления результатов образовательной деятельности представлена в виде соревнований.

II. Учебно-тематическое планирование.

Тематический план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Тема	Объем работы
Теоретическая подготовка		
1	Техника безопасности на занятиях по рукопашному бою. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Самоконтроль.	(мин.) 35
2	Борцовский ковер.	30
3	Основы техники рукопашного боя.	45
4	Правила соревнований по рукопашному бою.	45
5	Основные средства восстановления.	25
	Итого:	180 (4 ч)
Практическая подготовка		
1	Общая специальная физическая подготовка	(мин) 60
2	Техническая подготовка	480
	Итого:	540 (12 ч) 720 мин, а надо 2700

III. Содержание программы

Программный материал.

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на занятиях рукопашного боя. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливаний. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом. Значении и содержание самоконтроля в процессе занятия. Дневник самоконтроля. Помощь при ушибах, растяжениях.

2. Борцовский ковер.

3. Основы техники рукопашного боя. Классификация способов и технических приемов.

4. Правила соревнований по рукопашному бою. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачетов в соревнованиях.

5. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж. Основные приемы

самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Техническая подготовка.

Изучение техники самостраховок, совершенствование специальных упражнений.

Обучение приемам рукопашного боя.

Календарно-тематическое планирование.

Теоретическая подготовка

Месяцы	Январь	Февраль	Март	Апрель	Объем работы (мин.)
Темы занятий	Теоретическая подготовка				

1. Техника безопасности на занятиях по рукопашному бою	35			35	70
2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	10	10			20
3. Питание, самоконтроль	20		20		40
4. Оказание первой медицинской помощи при травмах	20				20
5. Борцовский ковер	30	30			60
6. Основы техники рукопашного боя	35	35	35	35	140
7. Правила соревнований по рукопашному		20		25	45

бою					
8. Основные средства восстановления	25				25
				Итого:	420 (7 часов)

Месяцы	Январь	Февраль	Март	Апрель	Объем работы
Средства подготовки	Практическая подготовка				
1. Количество тренировочных дней	18	12	12	13	45
2. Количество тренировок	8	12	12	13	45
3. Количество тренировочных часов	288	48	48	52	180
4. Количество соревнований		2		3	5

IV. Методическое обеспечение программы. Методы организации занятий.

Методы обучения	Методы развития	Методы воспитания
1. Словесный	Равномерный	Сознательности
2. Наглядный	Непрерывный	Активности

В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:

1. Принцип систематичности
2. Принцип непрерывности
3. Принцип постепенности
4. Принцип доступности

V. Список литературы

1. Издательство «Учитель-АСТ» 2020 г, стр. 77
- 2.Рукопашный бой: Теория и методика обучения. Учебное пособие для ВУЗов. Автор: Нестеровский Д.И. 2019 год.
3. Управление командой. Автор Гомельский А.Я., 2019 год.
- 4.Методическое пособие. «Подготовка рукопашников» Автор: В. Белаш 2020 год.