



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО
Е.С. Шелест
«1» сентября 2023г.
Педагогический совет № 1
от «28» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«АЛАТЫРЬ» (смешанные единоборства)**

Возраст обучаемых: 15-20 лет
Срок реализации: 1 год
Автор: Демидов Вячеслав Ильдарович,
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2023

Пояснительная записка

Данная программа является основным документом для подготовки квалифицированных спортсменов по боевым искусствам, содействия успешному решению задач физического воспитания и развития специальных умений и навыков в избранном виде спорта.

Приоритетным направлением программы является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся. В процессе тренировочной деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, мужества.

Цель: Подготовка единоборцев высокой квалификации, а также достижение ими высоких спортивных результатов. Исходя из цели, в процессе обучения и тренировки решаются следующие основные задачи.

Задачи:

- развитие основных физических качеств, способностей, укрепление здоровья;
- приобретение обучающимися навыков в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание у юных спортсменов устойчивых интересов и положительного отношения к занятиям;
- содействие гармоничному физическому развитию обучающегося;
- формирование специальных знаний о единоборствах, тактического мышления и технических приемов;
- воспитание высоких моральных и нравственных качеств.

Спортивная подготовка по боевым искусствам – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направлений на достижение высокого спортивного мастерства. Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания.

Процесс обучения и тренировки носит воспитывающий характер. Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей – главные задачи процесса воспитания спортсменов. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В укрепление здоровья и закаливание организма; совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладение основным арсеналом технических приемов единоборств, совершенствование тактических действий в процессе ведения боя; участие в соревнованиях по различным видам единоборств; воспитание элементарных навыков судейства; изучение начальных сведений о самоконтроле.

Методическое обеспечение программы

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка начинающих спортсменов обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, игровых видов, плавания и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей тренировочной деятельности спортсменов и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники смешанных единоборств. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения боя с соперником. Смешанные единоборства требуют умения владеть комплексом специальных приемов: ударов руками, ударов ногами, остановок, перемещений, обманных движений, вбрасывание и отбора мяча, борцовской техникой, а также техникой и тактикой ведения боя на разных дистанциях и с разными соперниками. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений: упражнения с отягощениями, с двумя и более соперниками, в нестандартных условиях и т.д. Увеличивается быстрота исполнения приемов, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе ведения боя и проведения тренировочных спаррингов. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе поединка. Обучение тактики единоборств рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности спортсменов. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях на ограниченном участке ринга, непосредственно в поединке. Программа подготовки включает обучение основным навыкам судейства и инструктора. Обучение этим навыкам проводится в ходе тренировочных спаррингов и проведения соревнований.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности. Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения, и содействуют формированию морально-волевых качеств занимающихся. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от внутриклубного до городского и областного, и выше.

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса

В секции единоборств течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей (показатели приведены в приложении). Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма воспитанников к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании. С этой целью воспитанников секции обучают элементарным приемам самоконтроля.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие секции в соревнованиях различного уровня. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

Ожидаемые результаты обучения

Разработка оптимальных путей комплексного сохранения и укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни в среде подрастающего поколения. Привлечение максимального количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их духовно-нравственного и физического потенциала.

Формы и режим занятий:

Учебно-тренировочные занятия проводятся в колледже 3 раза в неделю по 2 часа, всего за год 240 часов.

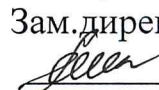
Ожидаемые результаты и способы их результативности

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Выполнение технико-тактических действий в тренировочном и соревновательном процессах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Участие в соревнованиях городского и краевого уровня, выполнение спортивных разрядов.

Согласовано
Председатель ПЦК
 И.А. Егорова
«1» сентября 2023 г.

Утверждаю
Зам.директора по УВР
 О.И.Супрун
«1» сентября 2023 г.

Учебно-тематический план спортивной секции «Алатырь»

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теория	практика
	Введение. История единоборств Физиологические особенности деятельности	2	2	
	Инструктаж по ТБ. Медицинский осмотр.	2	2	
1.	Общая физическая подготовка	38	2	36
1.1	Техника перемещений. Бег (с изменением направления, скорости, рывок, равномерный).	6		6
1.2	Техника бега (бег на разные дистанции, с низкого и высокого старта)	4		4
1.3	Техника прыжков (с места, с разбега, в высоту, ножницы, перемах и т.д.)	4		4
1.4	Техника прыжков на скакалке(крестиком, разножка, двойные)	6		6
1.5	Техника владения мячами с элементами единоборств (теннисный мяч, набивной мяч, мяч для фитнеса)	6	1	5
1.6	Кувырки (вперед, назад, через правое, левое плечо, длинный кувырок, с группировкой)	4		4
1.7	Растяжка (шпагат продольный, поперечный, растяжка в парах)	4	1	3
1.8	Акробатика(стойки, свечки, колесо и т.д.) Силовые упражнения (развитие мышц плечевого пояса, рук, пресса)	4		4
2.	Специальная физическая подготовка	40	2	38
2.1.	Упражнения для развития силы	6		6

	(приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса).			
2.2.	Броски набивного мяча на дальность, удары по тяжелой груше.	6		6
2.3	Толчки плечом партнера.	4	1	3
2.4.	Борьба, упражнения для укрепления мышц шей.	6		6
2.5.	Упражнения для развития быстроты (бег 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения)	2		2
2.6	Ускорения и рывки с набивным мячом.	4		4
2.7	Упражнения для развития ловкости	4		4
2.8	Игровые упражнения.			
	Упражнения для развития специальной выносливости переменный и повторный бег	6		6
2.9	Прием контрольных нормативов по СФП	2	1	1
3.	Техническая подготовка	60	1	59
3. 1	Техника основных стоек в смешанных единоборствах.	4	1	3
3. 2.	Техника нанесения ударов руками	14		14
3. 3	Техника нанесения ударов ногами	14		14
3. 4.	Техника борьбы в стойке и в партере	14		14
3. 5.	Техника основных видов защиты в смешанных единоборствах	14		14
4.	Тактическая подготовка	72	1	71
4. 1.	Тактика ведения боя с высоким соперником	4	1	3
4. 2	Тактика ведения боя с низкорослым соперником	4		4
4. 3	Тактика ведения боя на дальней дистанции	4		4
4. 4	Тактика ведения боя на ближней	4		4

	дистанции			
4.5	Тактика ведения боя на средней дистанции	4		4
4.6	Нанесение встречных ударов, контрударов	14		14
	Отработка перемещений в ходе ведения поединка, нанесение серий ударов.	18		18
	Переход от ударной техники к борцовской	20		20
5.	Правила судейства	4	1	3
5.1	Инструкторская и судейская практика	4	1	3
6.	Соревновательная деятельность	18	2	16
6.1	Товарищеские встречи клубами г. Хабаровска	12		12
6.2	Кубок федерации по любительской Драке	4		4
6.3	Просмотр и анализ видеоматериалов	2	2	
7.	Восстановительные мероприятия	4	1	3
7.1	Плавание в бассейне.	2		2
7.2	Аутотренинг.	1	1	
7.3	Медицинское обследование	1		1
	Итого за год обучения	240	14	226

Программа спортивной секции «Алатырь»

История развития единоборств. Краткая характеристика единоборств как средства физического воспитания. История возникновения единоборств и развитие его в России. Правила единоборств

Техника единоборств. Классификация и терминология технических приемов в единоборствах. Прямые и боковые удары. Точность удара. Траектория удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных ситуациях: удары по голове, удары по туловищу; удары коленями

Практические занятия. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом. Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Удары по груше. Удары правой и левой ногой. Удары коленями. Удары локтями, борьба в партере, борьба со стойки, броски.

Перемещения при ведении боя, защитные действия, нырки, уклоны, скручивания, финты и обманные удары.

Тактика единоборств. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика тактических действий: ударника, борца, сочетание ударной и борцовской техники. Индивидуальные тактические действия.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть соперника». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая рука, шаг вправо или влево). Контроль дистанции, выполнение серий ударов по сигналу.

Общая физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с основными правилами единоборств, развитие основных физических качеств

Специальная физическая подготовка. Проведение специальных упражнений для развития быстроты. Проведение специальных упражнений для развития ловкости.

Контрольные тесты. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Согласовано Утверждаю

Председатель ПЦК

 И.А. Егорова

«1» сентября 2023г.

Зам. директора по УВР

 О.И. Супрун

«1» сентября 2023 г.

Календарно - тематический план спортивной секции «Алатырь»

Общее количество часов: 240

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1-3	Техника безопасности. История физической культуры и спорта.		3
4-6	Личная и общественная гигиена и врачебный контроль. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	2	1
7-9	Общая физическая подготовка, основные физические качества	2	1
10-12	Техническая и тактическая подготовка	2	1
13-15	Техника прыжков (с места, с разбега, в высоту, ножницы, перемах и т.д.)	3	
16-18	Техника прыжков на скакалке (крестиком, разножка, двойные)	3	
19-21	Техника владения мячами с элементами единоборств (теннисный мяч, набивной мяч, мяч для фитнеса)	3	
22-24	Кувырки (вперед, назад, через правое, левое плечо, длинный кувырок, с группировкой)	3	
25-27	Растяжка (шпагат продольный, поперечный, растяжка в парах)	2	1
28-30	Акробатика (стойки, свечи, колесо и т.д.) Силовые упражнения (развитие мышц плечевого пояса, рук, пресса)	3	
31-33	Основные стойки в единоборствах, боевая стойка. Техника нанесения переднего прямого удара в голову (живот)	2	1
34-36	Техника нанесения прямого удара в голову (живот) с задней руки	3	

37-39	Техника нанесения бокового удара передней рукой в голову	3	
40-42	Техника нанесения бокового удара задней рукой в голову	3	
43-45	Техника нанесения удара снизу передней рукой в голову(туловище)	3	
46-48	Техника нанесения удара снизу задней рукой в голову (туловище)	3	
49-51	Техника нанесения серии прямых ударов в голову(живот)	3	
52-54	Техника нанесения серии боковых ударов в голову	3	
55-57	Техника нанесения серии ударов снизу по голове и туловищу	3	
58-60	Техника защитных перемещений(нырки, уклоны), блоки, подставки	6	
61-63	Техника нанесения прямого удара передней ногой в живот	6	
64-66	Техника нанесения прямого удара задней ногой в голову, живот	6	
67-69	Техника нанесения бокового удара передней ногой в область бедра (лоукик)	6	
70-72	Техника нанесения бокового удара передней ногой по корпусу и голове.	6	
73-75	Техника нанесения бокового удара задней ногой в область бедра(лоукик)	6	
74-78	Техника нанесения бокового удара задней ногой по корпусу и голове	6	
79-81	Техника нанесения сдвоенного удара передней ногой в разных вариациях	6	
82-84	Техника нанесения сдвоенного удара задней ногой в разных вариациях	6	
85-87	Техника нанесения ударов коленями	6	
88-90	Техника выполнения подсечек, подножек	3	
91-93	Техника выполнения серийных ударов ногами включая удары коленями и подсечки	3	
94-96	Техника выполнения серий ударов	6	1

	руки - ноги		
97-99	Основная стойка при борьбе, основные положения и перемещения	3	
100-102	Основные захваты в борьбе, положение рук, ног, тела	6	
103-105	Особенности силовой подготовки в борьбе, техника выполнения подъемов, сваливаний	2	1
106-108	Проходы в корпус, забирание головы, заход за спину	6	
109-111	Проходы в ноги с захватом туловища, ноги	6	
112-114	Защита при захватах, проходах, бросках	4	1
115-117	Перевод противника в партер	6	
118-120	Основная работа в партере (снизу, сверху)	2	1
121-123	Техника выполнения основных бросков	6	
124-126	Тактика ведения боя с высоким соперником	3	
127-129	Тактика ведения боя с низкорослым соперником	3	
130-132	Тактика ведения боя на ближней дистанции	3	
133-135	Тактика ведения боя на средней дистанции.	3	
136-138	Тактика ведения боя на длинной дистанции	3	
139-141	Нанесение ответных ударов в бою	3	
142-144	Нанесение встречных ударов в ходе ведения поединка	6	
145-147	Работа в парах, соблюдение различной дистанции	3	
148-150	Отработка перемещений в парах в ходе ведения боя на разные дистанции	3	
151-153	Отработка взрывных серий ударов в бою	6	
154-156	Отработка обманных ударов (финтов) в ходе ведения поединка	3	
157-	Нокаутирующий удар, подготовка	3	

159	к его проведению		
160- 162	Переход от ударной техники к борцовской	6	
163- 165	Самооборона при нападении с холодным оружием	3	
166- 168	Самооборона при нападении с огнестрельным оружием	3	
169- 171	Самооборона при нападении двух и более соперников	3	
172- 174	Самооборона при удушающих приемах	3	
175- 177	Тренировочные спарринги с разными спарринг партнерами	3	
178- 180	Проведение внутри клубных соревнований	3	
	<i>Всего за год обучения</i>	228	12

Основные источники литературы, используемые педагогом:

1. Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнов. Спортивные игры М. 2017.
2. А.А. Бирюкова Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. А.А. Дмитриев Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
4. С.В. Хрущев Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

Дополнительные источники литературы для обучающихся:

1. В.А. Бараненко, Л.А. Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента—М.2016.
2. А.А. Бишаева Учебник Физическая культура М.-2014.
3. А.А. Бирюкова Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
4. А.А. Бишаева. Учебник Физическая культура М.-2016.
5. Ю.И. Гришина Общая Физическая подготовка Ростов-на-Дону 2010.
6. К.Д. Дворкин, О.Ю. Чермит, О.С. Давыдов. Физическое воспитание студентов Феникс Ростов –на- Дону 2017.
7. А.А. Дмитриев Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006. В.И.Дубровский, Ю.А.Рахманин, А.Н.Разумов Экогигиена физической культуры и спорта—М.2015.
8. Ю.И. Евсеев Физическая культура—Ростов-на-Дону, 2008. Ю. И. Евсеев Физическое воспитание—М, 2016.
9. Ю.Д.Железняк Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»- М. 2017.
10. Е.Н. Назарова, Ю.Д.Жилов. Возрастная анатомия и физиология—М. 2008.
11. Д.И.Нестеровский Баскетбол. Теория и методика обучения—М.2008.
12. Ж.К.Холодов. В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. 2015.