



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 инструктажа. 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.