

Утверждено
Директор ГБПОУ ПО
«Никольский технологический колледж
им. А.Д. Оболенского»
Задкова О.Н.



ПРОГРАММА

Спортивной секции

общая физическая подготовка (ОФП)

(срок обучения 1 год 10 мес., возраст 16-18 лет)

Автор-составитель:
Семаев Игорь Алексеевич,
преподаватель физического воспитания

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	12
3. Учебно-тематический план образовательной программы.....	14
4. Содержание изучаемого курса	15
5. Список использованной литературы	23
Приложение.	

Физическое воспитание как составная часть общей системы воспитания и образования служат целям всестороннего развития подрастающего поколения, подготовки его к труду и защите Родины.

Всеобщность физического воспитания учащейся молодежи является одной из главных задач современного общества. Постоянно растущий поток научной, технической и политической информации требуют большого умственного напряжения и значительных физических сил. В этой связи социально-политический заказ в сфере физического воспитания нацелен на физическое совершенство, предъявляя повышенные требования к уровню разносторонней подготовленности и здоровья. На реализацию поставленных задач направлены действующие программы физического воспитания, учреждений дополнительного образования, создающие максимально благоприятные условия не только физических, но и духовных способностей учащейся молодежи.

ОФП — имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия ОФП благотворно влияют на организм человека. Они ведут к равномерному развитию всех двигательных способностей, функциональной выносливости организма и одновременно к развитию моральных и волевых качеств характера. Воспитывают в учащихся чувство дисциплинированности, самообладания, ответственности, коллективизма и формирует жизненно важные двигательные умения и навыки, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

В секцию ОФП принимаются юноши, желающие систематически заниматься физической подготовкой, прошедшие обязательно медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Прием начинающих в объединение производится в сентябре каждого года. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Выполнение задач, состоящих перед объединением, предусматривает следующие основные направления работы:

- проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение учебных кинофильмов);
- проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики);
- организация контрольных занятий и участие в соревнованиях;
- осуществление санитарно-гигиенического и врачебного контроля, восстановительно—профилактических мероприятий;

Для более успешной реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с учеником, учебно-тренировочный цикл программы завершается контрольными испытаниями по теории и практики.

Программа секции по ОФП состоит из нескольких блоков:

- теоретические знания.

На теоретических занятиях участник овладевает санитарно-гигиеническими знаниями и навыками, осваивает нормы и правила поведения на тренировке и общественных местах, знакомится со способами борьбы с вредными привычками и средствами закаливания.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседы, рассказы в течение 10-20 минут в начале практического урока) .

Физическая подготовка.

Физическая подготовка — это целеустремленный систематизированный процесс, направленный на:

- улучшение общего развития;
- развитие специальных двигательных способностей в зависимости от характера спортивной деятельности.

Поэтому надо учитывать две стороны физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Она повышает общую функциональную работоспособность организма и образует основу для ускорения специальной подготовки. Большое значение имеет освоение других спортивных дисциплин, развитие силы, скорости, выносливости, координации движений и гибкости.

Специальная физическая подготовка "основывается на общей подготовке. Она углубляет и развивает двигательные способности.

Содержанием общей физической подготовки является развитие двигательных способностей. Обе стороны физической подготовки, общая и специальная, взаимно дополняют друг друга.

Техническая подготовка.

Содержание технической подготовки — усвоение и совершенствование спортивной техники и вариантов ее.

Под спортивной техникой понимаем автоматические движения, от которых зависит результат. Спортивная техника и результат между собой тесно взаимосвязаны.

Техническая подготовка, как одна из основных частей тренировки, подчиняется законам педагогического процесса. Занимающийся не только учится, но и повышает функциональные способности организма. Техническая подготовка самая специфическая составная часть тренировки.

Тактическая подготовка.

Тактика — оптимальный способ борьбы в конкретных условиях, направленный на достижение победы. По ходу борьбы возникает много неожиданных ситуаций, когда юноша должен принять самостоятельное решение, т.е. найти и осуществить подходящее техническое действие.

Тактическая подготовка находится в тесной связи с остальными составными частями подготовки, особенно с технической. В конкретных случаях тактическая подготовка опирается на сведения о сопернике, о его сильных и слабых сторонах, физической, технической, психической и тактической подготовках.

Психологическая подготовка.

Задача психологической подготовки — создание оптимального уровня психического состояния, от которого прямо зависит моментальная результативность занимающегося.

В процессе занятий психическая подготовка находится в прямой зависимости от физической, технической и тактической подготовок.

Психическая подготовка направлена на решение задач общего характера, на развитие личности занимающегося, на достижение максимальной результативности в определенном периоде или соревнованиях.

Воспитание дома, в техникуме, в детской и молодежной организации учащаяся молодежь подвергается многочисленным и длительным воспитательным воздействиям.

Основная точка зрения на постановку цели и задач воспитания в занятиях детей и юношества нацелена на формирование движущих сил (потребностей, стремлений, интересов, чувств, мнений, суждений и убеждений), необходимых установок и навыков поведения, позволяющих занимающимся полностью реализовать свои возможности с помощью всех присущих ему морально-волевых качеств.

Вся политико-воспитательная работа в объединении должна быть направлена на то, чтобы каждый занимающийся был полноправным членом общества, поступал в соответствии с нормами поведения как в жизни, так и в спорте.

Основную политико-воспитательную работу в секции ведет педагог. Он находится в определенном контакте с занимающимся, имеет на них определенное влияние.

Он должен умело соединять воспитательную подготовку со спортивной.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СО);
- учебно-тренировочный этап (УТ).

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 16—18 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, техникума достигшие 16-летнего возраста, желающие заниматься ОФП и не имеющие медицинских противопоказаний.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются из здоровых детей.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

На период занятий численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы объединения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Двухгодичную подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных и индивидуальных особенностей подростков. Каждый этап тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности ученика в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). В процессе занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка с воспитанниками, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе занятий необходимо соблюдать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленность занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха занимающихся ОФП в избранном виде спорта является приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма. С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности подростков в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается нагрузка общей физической подготовки и возрастает нагрузка специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение тренировок дети должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Основная цель этого этапа — обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие подростки должны познакомиться с техникой нескольких видов акробатики, гимнастики, спортивных игр и единоборств, гиревого спорта, туристических походов. Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом, для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики и гимнастики (кувырки, перевороты, движения дугой и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

- Основные направления тренировки:

- на данном этапе подготовки следует очень осторожно дозировать нагрузку.

Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Основные средства и методы тренировки:

- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих лучше применять упражнения в комплексе, что даст возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития

быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для занимающихся 2-го года обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является и владение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Средства и методы психологической подготовки по содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические — ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические — аппаратные, психофармакологические, дыхательные. По направленности воздействия средства можно подразделить на: •
- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы,
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры вообще.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Работа планируется в следующих формах: общий годичный план, учебно-тематический план, план каждого занятия.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия. Тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях. Исходя из цели занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными и соревновательными.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия для повышения эффективности выполнения изученных движений и совершенствования работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях применяются зачеты по технике. Это позволяет оценить качество проведения учебно-тренировочной работы. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований во время тренировки.

Формы тренировочных занятий:

- групповой;
- индивидуальный;
- фронтальный;
- самостоятельные занятия.

При групповой форме занятия имеют хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме получают задания и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для оптимального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме одновременно выполняются одни и те же упражнения.

В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Самостоятельные занятия:

- утренняя гимнастика;

- индивидуальные задания тренера, которые рекомендует комплексы упражнений и последовательное их выполнения.

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительный;

- основной;

- заключительный.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном этапе.

Подготовительная часть: организация занимающихся, сообщение задач занятия, подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности.

Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда занимающийся находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к концу основной части.

Последовательность применения упражнений в основной части:

- сначала выполняются упражнения на быстроту, координацию движения, а затем на развитие силы;

- упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки. Создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятия.

Ее содержание: выполнение не сложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, упражнения на расслабление.

Цель:

Развитие личности ребенка через раскрытие его неповторимой индивидуальности путем приобщения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные

1. Обучение основным двигательным действиям, техническим приемам.
- 2.Расширение кругозора.

Оздоровительные

- 1.Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).
- 2.Развитие психофизических качеств ребенка.

Воспитательные

- 1.Развитие дисциплинированности, честности, чувства товарищества, воли, настойчивости, решительности.
- 2.Воспитание умения доводить начатое дело до конца.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся;

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

Основные средства обучения.

Общеразвивающие упражнения - способствуют развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Являются средством для правильной осанки, воздействуют на развитие отдельных мышечных групп.

Подготовительные упражнения:

- совершенствования отдельных технических приемов;
- разогрева мышц и связок перед изучением отдельных технических приемов для предупреждения травм.

Подводящие упражнения: - создание представления о разучиваемом двигательном действии. **Принципы обучения.** Сознательности и активности - воспитывать сознательное отношение к занятиям. Привить занимающимся устойчивый интерес к систематическим занятиям (ставлю четкие задачи каждому занимающемуся, добиваюсь от занимающегося

четкого понимания упражнения).

Наглядность - показ, доходчивое объяснение выполняемого упражнения.

Доступности - ставлю посильные задачи перед занимающимся индивидуально.

Систематичность и последовательность - регулярные занятия, постепенное увеличение нагрузки.

Принцип прочности - многократное повторение упражнения, приемов и действий в различных сочетаниях и условиях.

Методы обучения.

Словесный - создать представление об изучаемом движении.

Наглядный - показ упражнения.

Практический - многократное повторение движений, направленных на овладение приемов и улучшение качества их выполнения.

Учебно - тематический план

№ п/ п	Содержание занятий	Коли- чество часов	Из них		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	мар т	Апрель	Май	Июнь
			тео- рия	прак- тика										
1.	Теоретические све- дения	20	20		5	5	5							5
2.	Бег за закаливание	40		40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	ОФП	60		60	8	8	8	6	6	8	8	2	1	5
4.	СФП	35		35	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
5.	Приемы рукопаш- ного боя	40		40	3	2	2	3,5	3	3	3	6	10,5	4
6.	Гири	40		40	3	2	2	5	5,5	4,5	5,5	5	5,5	2
7.	Акробатика	35		35	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
8.	Тактическая подго- товка	18	18	18	³	2	2	2	2	2	¹	2		2
	Итого	288	38	268	34	31	31	28,5	28,5	27,5	27,5	25	27	28

Содержание изучаемого курса.

Первый год обучения

Теоретические сведения

- X Форма одежды на тренировке в зале и на улице.
- X Поведение на тренировке (страховка, само страховка выбор места для занятий).
- X Вредные привычки и борьба с ними.
- X О пользе закаливания, способы закаливания.

Бег и закаливание

Включается в разминку постепенно увеличивается дистанция и используется на каждой тренировке и используется бег босиком по снегу.

ОФП

Используется упражнение на все группы мышц, как с тяжестями, так и с собственным весом (подтягивание, отжимание, прыжки, упражнения в парах) с использованием гантелей, обруча, скакалки.

СФП

Специальные упражнения необходимые для подготовки к занятиям с тяжелыми весами (гирями).
Упражнения на растягивание связок, сухожилий, до занятий и после тяжелых физических упражнений.

Гири

X Рывок левой, правой.

X Толчок двумя.

X Выполнение зачетных упражнений. Вес **гири 16 кг.**

X Подготовка к зональным соревнованиям.

Прием рукопашного боя

X Удары руками в голову и живот.

X Защита от ударов руками.

X Удары ногами в голову и **живот.**

X Защита от ударов ногами.

X Отработка ударов на лапах **и на мешке.**

Акробатика

X Кувырок вперед.

X Кувырок назад.

X Полет кувырок.

X Колесо.

X Подъем разгибом **со спины.**

Тактическая подготовка

Последовательность выполнения **ударов и защита при работе в парах.**

сентябрь					октябрь				
Гири	Руко- пашный бой	Акробат ика	СФП	ОФП	Гири	Руко- пашный бой	Акробат ика	СФП	ОФП
Махи пере- хваты, гири 16 кг	Прямой удар в го- лову, боко- вой удар в голову, за- щита	Кувырок вперед	Рывок и толчок ру- ками без гирь и с гантелями 8 кг	Бег, накло- ны в сто- рону и вперед, махи нога- ми.	Рывок гири 16 кг левой и правой рукой	Отработка прямого и бокового удара на лапах и мешке	Кувырок назад	Рывок, тол- чок, работа ногами без гирь и с гирями, гантелями	Бег. отжима- ние, упражне- ния на мышцы живота и спины
ноябрь					декабрь				
Толчок двумя гири 16 кг	Прямой удар в жи- вот, защита от удара	Полет кувы- рок	Работа на выносли- вость, вес 10-16 кг. рывок левой и правой макси- мальное количество раз	Бег босиком по снегу 1-3 круга, выпры- гивание из приседа, отжимание на гирях	Зачетные упражнения гири 16 кг. рывок левой и правой, и толчок дву- мя	Удар рукой в живот снизу и сбоку, за- щита от ударов	Колесо. Рандат.	Упражне- ния на рас- тягивание тазобед- ренного сустава	Бег босиком по снегу 3 крута, работа на широчай- шие мышцы с резиновым жгутом и ган- телями
январь					февраль				
Подготовка к зональным соревновани- ям), работа на выносливость гири 16 кг	отработка ударов в живот пря- мой и сбоку на лапах	Стойка на голове с последую- щим ку- вырком вперед	Упражнения на растягн- вание шпа- гат про- дольный на левую и правую ногу	Бег босиком по снегу 3-5 кругов, уп- ражнения на мышцы груды с гантелями и жгутом	Подготовка к соревно- ваниям по гирям в честь 23 февраля среди групп, за- четные уп- ражнения	Отработка комбинаций в парах на технику 2-3 удара	Полет ку- вырок на полу	Упражнения на гибкость позвоночни- ка в парах	Бег босиком 5- 6 кругов, упражнения с гантелями на трапецию

март					апрель				
Гири	Руко- пашный бой	Акробат ика	СФП	ОФП	Гири	Руко- пашный бой	Акробат ика	СФП	ОФП
Жонглирова- ние гириями.	Уход от ударов кор- пусом одновре- менно с шагом	Подъем разгибом со спины	Упражнения 1а растяги- вание пле- ювого сус- гава	Бег босиком 6 кругов, работа с гантелями на дель- товидные мышцы	Жонглиро- вание ги- риями сило- вые уп- ражнения с гириями, подъем, разведение в стороны и удержание	Работа в парах, за- щита от ударов рук в сочетании с уходом корпуса	Ходьба на руках	Приседание с гириями, упражнения на выносли- вость	Бег 6 кругов босиком, ра- бота на вес группы мышц с собственным весом
май					ИЮНЬ				
Подготовка к «Мальчиш- нику», работа с гириями в парах и по одному	Работа в парах, уxo- ды от уда- ров рук	Стойка на руках	Выпрыгива- ние из приседа максимальное количество раз. упражнение на растяги- вание	Бег 2000 мет- ров на время бег по полосе пре- пятствий	Индивиду- альные за- нятия с ги- риями. За- четные уп- ражнения. Вес 16-24- 32 кг	Работа в спаррингах, повторение пройденного материала	Повторение ранее выученных элементов	Упражнения на растяги- вание тазо- бедренного сустава и гибкость позвоночни- ка	Метание раз- личных пред- метов на точ- ность и даль- ность

Второй год обучения

Теоретические сведения

- X Форма одежды на тренировке в зале и на улице.
- X Поведение на тренировке (страховка, само страховка выбор места для занятий).
- X Вредные привычки и борьба с ними.
- X О пользе закаливания, способы закаливания.

Бег и закаливание

Включается в разминку постепенно увеличивается дистанция и используется на каждой тренировке и используется бег босиком по снегу.

ОФП

Используется упражнение на все группы мышц, как с тяжестями так и с собственным весом (подтягивание, отжимание, прыжки, упражнения в парах) с использованием гантелей, обруча, скакалки.

Гири

- X Рывок левой, правой.
- X Толчок двумя.
- X Выполнение зачетных упражнений. Вес гири 16-24-32 кг.
- X Жонглирование гирями.

!

- X Подготовка к зональным соревнованиям.

Прием рукопашного боя

- X Комбинации в парах.
- X Отработка ударов на лапах и на мешке.
- X Защита от ударов ножом.
- X Работа в парах: борьба, спарринги.

Борьба

- X Проход в ноги с захватом одной и подсечкой другой ноги. X Освобождение от захватов. X Задняя подсечка. X Боковая подсечка. X Борьба в парах.

Акробатика

- X Подъем разгибом с головы.
- X Подъем с рук.
- X ^фляг назад.
- X Сальто вперед.
- X Сальто назад.
- X Пирамиды.

Тактическая подготовка

- Тактика ведения боя. Умение применять сочетание различных приемов и комбинаций.

сентябрь					октябрь				
Гири	Руко- пашный бой	Акробат ика	Борьба	ОФП	Гири	Руко- пашный бой	Акробат ика	Борьба	ОФП
Рывок левой, правой гири 16 кг	Прямой удар ногой в живот, защита от удара	Подъем разгибом с головы	Бросок че- рез бедро	Бег, накло- ны в сто- рону и вперед, махи нога- ми.	Толчок двумя, гири 16 кг	Удар ногой сбоку в голову, за- щита от удара, удар ножом снизу в живот, за- щита	Подъем с рук	Бросок че- рез спину	Бег. отжима- ние, упражне- ния на мышцы живота и спины
ноябрь					декабрь				
Рывок левой, правой гири 24 кг	Прямой удар ногой в живот с поворотом, защита от удара	Фляг назад	Задняя подножка	Бег босиком по снегу 1-3 круга, выпры- гивание из приседа, отжимание на гирях	Толчок двумя гири 24" кг	Удар ногой с разворотом прямо!! в живот, защита	Гальто вперед	Передняя подножка	Бег босиком по снегу 3 круга, работа на широчайшие мышцы с резиновым жгутом и ган- телями
январь					февраль				
Зачетные упражнения, голчок двумя 16-24 кг	Удар ногой «вертушка»	Сальто на- зад	Боковая подсечка	Бег босиком по снегу 3-5 кругов, уп- ражнения на мышцы груды с гантелями и жгутом	Подготовка к соревно- ваниям в честь 23 февраля, зачетные упражнения гири 24 кг	Удар ногой в голову) изнутри	Построение «пирамид»	Задняя под- ножка	Бег босиком 5- 6 кругов, упражнения с гантелями на трапецию

март					апрель				
Гири	Руко- пашный бой	Акробат ика	Борьба	ОФП	Гири	Руко- пашный бой	Акробат ика	Борьба	ОФП
Силовые уп- ражнения с гирями 16-24 кг. жонглиро- вание гирями	Удар ногой в живот изнутри	Акробати- ческая до- рожка из пройден- ных эле- ментов	<Мельница>	Бег босиком 6 кругов, работа с гантелями на дель- товидные мышцы	Жонглиро- вание ги- рями сило- вые уп- ражнения с гирями 16- 34-32 кг	Комбинации из ударов рукой, ногой в парах	Отработка отдельных элементов из прой- денного материала	Борьба в парах с по- лусопро- тивлением, применять ранее пройденные приемы	Бег 6 кругов босиком, ра- бота на все группы мышц с собственным весом
май					ИЮНЬ				
Подготовка к «Мальчиш- нику», работа с гирями в парах и по одному	Удар ногой в голову и спину с захлесты- ванием	Полет кувырок через препятст- вие (партнера)	Приемы с использова- нием силы противника, освобождение от захвата	Бег 2000 мет- ров на время бег по полосе пре- пятствий	Самостоя- тельные занятия по выполне- нию прой- денных упражне- ний	Самостоя- тельное повторение, до- полнитель- ная отра- ботка ранее пройденного материала	Самостоя- тельные занятия, повторение ранее пройденных элементов акробатики	Самостоя- тельная отработка пройденных приемов. Борьба в парах на матах, полу и земле	Метание раз- личных пред- метов на точ- ность и даль- ность

Список литературы

1. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т. 1— М, 1996. С. 21-31
2. Асчахов С А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М, 2003. 25 с.
3. «Акробатические упражнения как средство общей и профессионально-прикладной физической подготовки учащихся профессионально-технических училищ». Министерство народного образования. - М, 1989.
4. Богословский В.П. «Физическая культура». - М: Просвещение, 1988.
5. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. — М., 1994. 206 с.
6. Джо Вайдер «Система строительства тела». - Изд. «Физкультура и спорт», 1991.
7. Вайцеховский С. М. Книга тренера. — М.: ФиС, 1971. 312 с,
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
9. Власов Ю. «Искусство быть здоровым». Часть 3. - М: Физкультура и спорт:'. 1990.
- К). В'.лкап В А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. — СПб.: СПбГАФК, 1996.47 с.
11. Галицкий А. «Щедры жар. Всё о бане». - М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Гордеева В.В. Правовое воспитание в школе. 9-11 классы: разработки организационно-деятельностных игр. -Волгоград: Учитель, 2007.-207 с.
13. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1995. —23 с.
14. Козлова Т.В. «Физкультура и здоровье». Второй выпуск. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
15. Коробов А.Н. «О беге почти всё». - М.: Физкультура и спорт.
16. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.- М.: ВАКО, 2008.-208 с.
17. Матвеев Л.И. Теория и методика физической культуры // Учебник для инсп1лов физ.культуры. —М.: (1)из I спор1, 1991. —543 с.
18. Папленов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки// Учебное пособие для ПВ ФСБ России. — Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. — 120 с.
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать— М.,: 000 Издательство Астрель, 2003. — 863 с. — , (Профессия тренер),
20. Остьянов И.И. Бокс (обучение и тренировка) Киев: Олимпийская литература, 2001.
21. Пончиковский В.Ю. «Организация и проведение туристических походов».

-Проф. издательство, 1987.

22.Рубцов А.Т. «Группы здоровья». - М.: Физкультура и спорт, 1984.

23.Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). —М: дата Стром, 1991. — 190 с.

Методическая разработка.

*Проведение тренировки по ОФП для уч-ся
16-18 лет 1-го года обучения.*

1.Тема: Уход нырком от бокового удара в голову.

2.Место учебного занятия в учебном курсе: Рукопашный бой.

3. Сложность занятия вообще и конкретно для данной группы:

-Занятие средней сложности. Данная группа удовлетворительно обучена и способна к усвоению данной темы.

4.Тип учебного занятия- Тренировка.

5. Задачи:

- Воспитание физически здоровых и морально устойчивых людей.
- Обеспечить усвоение нового приёма- защиты от бокового удара в голову.
- Закаливание.
- Воспитывать бережное отношение к партнеру.

6. Цели:

- Повторение пройденного материала. -
- Освоение нового материала поэтапно.
- воспитывать серьёзное отношение к занятиям.

7. Методы:

- Объяснение, демонстрация.

8. Формы организации учебного занятия:

- Групповая, работа в парах, круговая тренировка.

9.Оборудование:

- Обручи, скакалки, лапы, перчатки, маты. Гантели.

Ход занятия.

№	Содержание занятия	доз и ровк а	Организационно методические указания.
1.	Вводная часть.	5 мин.	Взаимное приветствие педагога и учащихся Организация внимания.
2.	Разминка. -Бег босиком по снегу -Обще развивающие упражнения.	30 мин.	Бегать одетыми в шапке. Упражнения выполнять с максимальной амплитудой.
3.	Повторение материала изучаемого ранее: -Отработка ударов руками -Отработка ударов ногами - Отработка защиты - Работа в парах -Защита от ударов ногами с броском.	15 мин.	Обеспечение понимания всеми учащимися материала данного занятия. Корректирование материала с учётом реальных знаний умений и навыков. Обратить внимание на страховку и само страховку.
4.	Изучение нового материала -Удар рукой в голову с боку, уход от удара с последующим броском	10 мин.	Демонстрация приёма в целом, объяснения по этапам. Страховка и само страховка.
5.	Акробатика. -Кувырок вперёд -Назад -Полёт-кувырок с места -с разбега через препятствие.	5 мин.	Обратить внимание на работу рук и ног во время выполнения толчка при выполнении упражнений.
6.	Игра.	5 мин.	Обратить внимание на технику безопасности.
7.	Круговая тренировка.	10 мин.	Количество точек зависит от количества ребят.
8.	Аутотренинг.	3 мин.	Выполняется в положении лёжа
9.	Упражнения на растягивания.	5 мин.	Упражнения выполняются самостоятельно и в парах.
	Заключительная часть.	2 мин.	Подведение итогов, отметить положительные моменты, указать на недостатки.