

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ КАЗАЧЕСТВА
И КАДЕТСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
АЗОВСКИЙ КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ
346780, Ростовская область, г. Азов, пер. Соловьиный 9, тел/факс (8 863 42) 3-64-25
E-mail: pu_82@rambler.ru

Согласовано
на заседании педагогического
Совета техникума
«31» августа 2020 год

Утверждаю
Директор ГБПОУ РО «АККАТТ»
С.С. Курень
2020 год



ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «КАЗАЧИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»
ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ГБПОУ РО «АККАТТ»
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Руководитель:
педагог доп. образования
С.Э. Соколов

г. Азов
2020



**Программа кружка «Казачьего рукопашного боя»
на 2020 – 2021 учебный год.**

№ п/п	Наименование темы.	Количество часов.
1	Теоретическая подготовка.	3
2	Гигиена, питание, оказание первой медицинской помощи.	3
3	Общая физическая подготовка.	90
4	Специальная физическая подготовка.	50
5	Техническая подготовка: а) ударная техника.	50
6	Техническая подготовка: б) защита, блоки (в стойке и партере)	50
7	Техническая подготовка: в) захваты, броски, удержания.	50
8	Тактическая подготовка.	40
9	Работа в соревновательной зоне (спарринг).	21
10	Контрольные нормативы.	3
	Итого:	360

Программа разработана педагогом
дополнительного образования



С.Э. Соколовым

История развития рукопашного боя.

Наш современный рукопашный бой своими корнями уходит глубоко в историю.

Ещё с древнейших времен людям, чтобы защитить себя, своих близких, и конечно же родную землю от врагов, приходилось брать в руку палку, вот тогда – то наверное и зародился рукопашный бой. Ведь нужно было отстаивать у соплеменников своё право на лучшую часть добычи, на удобное место в пещере или у костра. Орудия охоты: копья, луки со стрелами, каменные топоры и ножи – при случае легко превращались в боевое оружие. Век за веком люди совершенствовали своё мастерство в боевом искусстве рукопашного боя. Набирались опыта в справедливых и не справедливых войнах, в жесточайших сражениях, в поединках, на дуэлях...

Наша земля знала много сражений и битв. Если бы русские воины не владели своим оружием, то давным – давно пи самой России не существовало бы на Земле. Ведь врагов у неё – сильных, умелых, жестоких и безжалостных – всегда было множество. Так , что нужно уметь драться и воевать. Чтобы защищать свою страну.

Некоторые думают, что понятие «рукопашный» - это ведение боя только руками, без применения оружия. Это не так. Ответ на этот. Ответ на этот вопрос кроется в самом названии – «рукой пахать». А как известно, землю пахали и рукой и плугом. Из-древне понятие «рукопашный» означало «действие в ближнем бою» с использованием различных видов вооружения» даже предметы совсем не боевого назначения могли в руках война оказаться страшнее любого меча. Ну а если вдруг он оставался без всякого оружия, то в ход шли и кулаки.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки «Казачий рукопашный бой» (далее Программа) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145).

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов рукопашного боя, в том числе:

большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

необходимой продолжительностью соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта.

СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Цель этой программы:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение спортсменов к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Профессиональное самоопределение.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки «Казачий рукопашный бой» (далее Программа) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145).

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов рукопашного боя, в том числе:

большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

необходимой продолжительностью соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта.

СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Цель этой программы:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение спортсменов к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Профессиональное самоопределение.

3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, включают:
соответствие уровня физической подготовленности;
наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям;
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:
соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта казачий рукопашный бой в соответствии уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта казачий рукопашный бой.
выполнение плана спортивной подготовки; прохождение предварительного соревновательного отбора; наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:
наличие тренировочного спортивного зала;
наличие тренажерного зала;
допускается наличие игрового зала;
наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физических и

спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 6.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8

21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

№ П/П	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Борцовки (обувь)	пара	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм разминочный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки для зала	пара	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	кроссовки легкоатлетические	пара	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	наколенник и (фиксаторы коленных суставов)	Комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Кимоно.	штук	На занимающегося-	-	-	1	1	1	1	1	1

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов Учреждения с правилами безопасности при проведении тренировочных занятий. В спортивном зале должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

Перед занятием тренер обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и спортивного оборудования. В начале тренировки в целях подготовки организма спортсмена к предстоящим нагрузкам и во избежание травм, необходимо провести разминку на все группы мышц, уделив особое внимание разогреву мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

Необходимо предусмотреть возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия казачьим рукопашным боем.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВРАЧЕБНОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Врачебный контроль – это исследования, проводимые совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебный контроль осуществляется постоянно и включает в себя:

оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
проверку мер профилактики спортивного травматизма
организацию восстановительных мероприятий.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы: проблемный метод анализа конкретных ситуаций.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеподготовительные упражнения (для всех этапов подготовки):

Строевые и порядковые упражнения; Ходьба; Бег; Прыжки; Метания, Переползания; Упражнения без предметов; упражнения с предметами; упражнения на гимнастических снарядах; плавание; передвижение на велосипеде; Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры

2. Специально-подготовительные упражнения (для всех этапов подготовки):

- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения на мосту;
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения с партнером

3. Специализированные игровые комплексы (для всех этапов подготовки):

Игры в касания; Игры в блокирующие захваты; Игры в атакующие захваты; Игры в теснения; Игры в дебюты (начало поединка); Игры в перетягивание; Игры в с опережением и борьбой за выгодное положение; Игры за сохранение равновесия; Игры с отрывом соперника от ковра; Игры за овладение обусловленным предметом; игры с прорывом через строй из круга.

Утверждаю
Директор ГБПОУ РО «АККАТТ»

С.С. Курень
2020 год



ПРОГРАММА КРУЖКА «КАЗАЧЬЕГО РУКОПАШНОГО БОЯ»

Руководитель – Соколов Сергей Эдуардович

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

на 2020 - 2021 учебный год

Понедельник

- 1 урок 19.00 до 19.45
- 2 урок 20.00 до 20.45

Среда

- 1 урок 19.00 до 19.45
- 2 урок 20.00 до 20.45
- 3 урок 21.00 до 21.45

Вторник

- 1 урок 19.00 до 19.45
- 2 урок 20.00 до 20.45

Четверг

- 1 урок 19.00 до 19.45
- 2 урок 20.00 до 20.45

СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

Руководитель – Логвиненко Виктор Иванович

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

на 2020 - 2021 учебный год

Понедельник

- 1 урок 18.00 до 18.45
- 2 урок 19.00 до 19.45

Среда

- 1 урок 18.00 до 18.45
- 2 урок 19.00 до 19.45
- 3 урок 20.00 до 20.45

СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «БАСКЕТБОЛ»

Руководитель – Логвиненко Виктор Иванович

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

на 2020 - 2021 учебный год

Вторник

- 1 урок 18.00 до 18.45
- 2 урок 19.00 до 19.45

Четверг

- 1 урок 18.00 до 18.45
- 2 урок 19.00 до 19.45

Заместитель директора по УВР

В.Я.Солодухин