

Аннотация к рабочей программе по рукопашному бою

Рабочие программы по рукопашному бою составлены на основе модифицированной программы по рукопашному бою, составленной на основе программы «Примерная дополнительная образовательная программа по виду спорта «рукопашный бой»;

Требования к содержанию, структуре, оформлению и порядку принятия дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и рекомендации по их разработке.

Рабочие программы разработаны зам.директором, инструкторами-методистами, тренером-преподавателем по рукопашному бою МАУ ДО «СШ «Красная Горка». В программах представлен программный материал для групп этапа Начальной подготовки, Учебно-тренировочного этапа, Этапов совершенствования спортивного мастерства с учетом объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом МАУ ДО «СШ «Красная Горка»

В программах представлена модель построения системы многолетней подготовки спортсмена, планы построения тренировочного процесса и основные принципы спортивной подготовки по годам обучения.

Цель этапа начальной подготовки: утверждение в выборе спортивной специализации – рукопашный бой - и овладение основами техники.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике рукопашного боя;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем;

Цель учебно-тренировочного этапа: углубленное овладение техникой рукопашного боя.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду;

- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

- обучение и совершенствование техники;

постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав юношеских сборных команд России.

В рабочих программах учебный материал программы представлен в разделах, отражающих следующие виды подготовки: Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, Участие в спортивных соревнованиях, Техническая подготовка, Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, Инструкторская и судейская практика, Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Представлены нормативы: Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, Участие в спортивных соревнованиях, Техническая подготовка, Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, Инструкторская и судейская практика, Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Представлен список материально-технического оснащения учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Контроль за освоением курса обучения по программам отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;

- нормативные требования по общей физической и специальной подготовке;

- контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь-октябрь, апрель- май);

- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда.