



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБ ПОУ ХКОТСО

Е.С. Шелест

«1» сентября 2022г.

Педагогический совет № 1

от «29» августа 2022 г.

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

Возраст обучаемых: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Демидов Вячеслав Ильдарович,
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2022

Согласовано
Председатель ПЦК
 И.А. Егорова
«1» сентября 2022 г.

Утверждаю
Зам. директора по УВР
 О.И. Супрун
«1» сентября 2022 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, свечи, 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