

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от « 29 » 08 2023 года



«Городской Утверждаю»
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»
Т.А. Певгова

Приказ № 204
от « 29 » 08 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»**

*направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 10-14 лет
срок реализации: 2 года (216 часов)*

*автор-составитель:
Харитонов Владимир Константинович,
педагог дополнительного образования
отдела «Олимпиец»*

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2022

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой. Этап спортивного совершенствования»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Харитонов Владимир Константинович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	2 года
5.2.	Возраст обучающихся	12-15 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	совершенствование техники рукопашного боя и его разновидностей, а также морально-психологических, физических качеств личности средствами боевых искусств
6.	Формы и методы образовательной деятельности	учебно-тренировочное занятие, игры, соревнования, педагогическое наблюдение, учебно-тренировочный семинар, воспитательные мероприятия, круглый стол, викторина
7.	Формы мониторинга результативности	контрольные занятия, тесты, дифференцированный зачёт, соревнования
8.	Результативность реализации программы	сохранность контингента – 95% (2022-2023) объем освоения дополнительной общеобразовательной программы «Рукопашный бой. Этап спортивного совершенствования» – 100% ЗУН – высокий уровень – 40%, средний

		уровень – 60%, низкий уровень – 0%
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2022г. – дата разработки программы; 29.08.2023г. – дата утверждения и последней корректировки программы, изменение нормативно-правовой базы, уточнение замеров вводного, промежуточного и итогового контроля
10.	Рецензенты	Шакирова Вероника Вадимовна – методист отдела «Олимпиец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рукопашный бой – молодое боевое искусство, объединившее опыт Запада и Востока. Рукопашный бой — это боевое искусство, которое может быть использовано только для самообороны и в целях справедливости.

Современный рукопашный отличается от борьбы и бокса интегральной техникой работы руками и ногами, техникой борьбы стоя и в партере. На сегодняшний день специалистами отмечается исключительное влияние рукопашного боя на разностороннее развитие человека, в том числе и подростка. Современная круглогодичная тренировка развивает все основные физические качества и спортсмены «имеют исключительно пропорциональное развитие тела, с широкими плечами, с хорошо развитой мускулатурой». Высокотехничный вид спорта «Рукопашный бой» может использоваться как отличное средство эстетического воспитания подрастающего поколения. Красота рукопашного боя заключается в честной спортивной борьбе, в проявлении участниками поединка целеустремленности, мужества, решительности, настойчивости и других волевых качеств, а также в разностороннем физическом развитии спортсменов. Рукопашный бой основан на совершенной технике, разнообразной тактике, творческом решении задач боя, хорошей физической подготовленности. Рукопашный бой требует, в первую очередь осмысленных, творческих действий, которые невозможны без развития творческого воображения.

На этапе спортивного совершенствования особое внимание необходимо уделить приобретению комбинационной ударной техники в сочетании борцовских приемов самбо.

Программа «Рукопашный бой» для групп ГСС (групп спортивного совершенствования) имеет физкультурно-спортивную направленность и даёт возможность совершенствовать такие ценные качества, как специальная выносливость, смелость, решительность, целеустремленность. техническое мастерство с выполнением разрядов, формирует морально-волевые качества и навыки, необходимые будущим защитникам Отечества.

Закончив курс обучения по программе, обучающиеся могут и в дальнейшем посещать занятия по боевым искусствам, совершенствуя свои знания, умения и навыки, участвуя в выездных соревнованиях республиканского и всероссийского ранга, выполняя спортивные разряды и готовясь к службе в армии.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [14];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [15].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [10];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [13].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];
 - Конвенция ООН о правах ребенка [2];
 - Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]
 - Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [11];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [12].

Рукопашный бой для групп спортивного совершенствования состоит из шести разделов:

1. Ударная базовая техника, взятая из бокса, – исполнение ударной техники руками и ногами партнера и с партнером на месте и в движении используя боксерские снаряды и средства защиты. Цель – освоение соревновательной техники рукопашного боя через многократность повторений до автоматизма и применения ее в экстремальных соревновательных условиях на уровне подсознания.
2. Бросковая базовая техника, взятая из арсенала борьбы самбо, дзюдо, айкидо. Цель – изучение и совершенствование приемов спортивной борьбы и самозащиты, которые развивают бойцовские качества в любых ситуациях.
3. Свободные и учебные спарринги (поединки) – практическое применение боевой техники против одного или нескольких оппонентов. Постоянное сочетание бросковой и ударной техники приводит к мастерству исполнения базовых комбинаций и к полному контролю над своими действиями. Навыки выполнения приемов рукопашного боя, отработанные до

автоматизма, позволяют выполнять связки и перемещения в боевой обстановке на уровне подсознания.

4. Прикладная техника самозащиты от угрозы холодным оружием (палка, шест, нож и т.п.). Цель – научить обучающихся действовать в условиях угрозы холодным оружием и сформировать элементарные навыки и умения в случае нападения или угрозы с предметом и без предмета.

5. Прикладная техника самозащиты от захватов различных частей тела. Цель – научить правильно и в рамках закона применять приемы самозащиты в различных жизненных ситуациях.

6. Техника изучения работы с шестом и макетом автомата или карабина. Цель- обучение и совершенствование через изучение формальных комплексов рукопашного боя с шестом и макетом автомата или карабина с дальнейшей подготовкой к службе в армии.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности, раскрытия личностного потенциала ребенка.

Большие возможности в укреплении здоровья детей предоставляет рукопашный бой. Это молодой вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам с применением различных борцовских приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.) и ударной техники руками и ногами в защитном снаряжении, приобретает большую популярность среди подростков и молодежи. Долговременное пребывание в школах и большая загруженность учебным материалом, сидение дома за гаджетами приводит к тому, что дети ведут малоактивный образ жизни. Как результат, отмечается: слабое физическое развитие детей и подростков; отсутствие у них интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом; отсутствие физической и психологической выносливости.

Естественность, доступность, эмоциональность, наличие весовых категорий, снимающих ограничения для занятий рукопашным боем и его разновидностями всем желающим, высокое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение – вот далеко не полный перечень преимущества данного единоборства. Занятия рукопашным боем формируют активные жизненные позиции у молодежи, содействуют интеллектуальному, эстетическому, нравственному воспитанию, укрепляют здоровье, гармонически развиваются телосложение и физические качества, вооружают большим объемом специальных знаний и технико-тактических действий, обучаются самозащите и готовят молодежь к службе в армии.

Универсальность программы основана на синтезе основных видов восточных единоборств, педагогических форм деятельности воспитанников, дающих наилучший результат в физических качествах.

Новизна данной общеобразовательной программы заключается в интеграции различных разделов рукопашного боя: ударной техники, приемов самбо и спортивной борьбы и приемов самозащиты, основанных на философии рукопашного боя и направленных на развитие интеллекта обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа решает основную идею комплексного гармоничного развития обучающихся школьного возраста. Применяемые на занятиях методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают их возрастным особенностям. Индивидуальный подход позволяет даже в рамках групповой формы занятий раскрыть и развить спортивные способности обучающихся. Применение в целостном учебно-тренировочном процессе общепедагогических методов воспитания (беседа, убеждение, примеры) для решения задач морально-психологической подготовки способствует вовлечению обучающихся в социально-активные формы деятельности. Программа является: личностно – ориентированной, имеющей практическую направленность

Отличительная особенность программы

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в том, что дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Рукопашный бой» могут заниматься дети разного возраста, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа адаптирована для реализации в системе дополнительного образования путем корректировки часов учебно-тренировочного процесса и адаптации физических нагрузок обучающихся в системе дополнительного образования детей. Данная программа имеет личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Программой предусмотрена психолого-педагогическая диагностика обучающихся с целью:

- определения уровня развития;
- возможности индивидуального подхода;
- выявления проблемных зон;
- создания базы данных «Одаренные дети».

Цель программы: совершенствование техники рукопашного боя и его разновидностей, а также морально-психологических, физических качеств личности средствами боевых искусств.

Задачи программы

Задачи для групп спортивного совершенствования (ГСС):

Обучающие:

- обучение и совершенствование двигательным навыкам спортивного рукопашного боя, в том числе через соревновательную практику;
- обучение и совершенствование разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях и соревнованиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по рукопашному боя;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;

- воспитание коммуникативных навыков.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 12-15-летнего возраста, проявляющих интерес к восточным единоборствам, желающих реализовать свой физический потенциал в боевых искусствах.

Объем программы

Запланировано 216 академических часов учебного процесса в каждом учебном году (3 раза в неделю по 2 учебных часа).

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Предполагается обязательное участие обучающихся в соревнованиях, что способствует реализации целей и задач программы, повышению мотивации юных спортсменов. Процесс обучения может проводится как в очной, так в заочной, дистанционной форме, используя компьютерные технологии.

Учебно-воспитательный процесс строится с учетом возрастных особенностей занимающихся и их индивидуальных физических способностей.

На данном этапе обучения добавляются специальные упражнения в парах, отрабатывается и совершенствуется техника ударов ногами, бросков и болевых приемов. Усиливается специальная физическая подготовка. Обучающиеся могут выезжать на сборы для подготовки к региональным и межрегиональным соревнованиям.

В группы спортивного совершенствования могут формироваться дополнительно из здоровых воспитанников, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке, имеющие необходимый соревновательный опыт в смежных аналогичных видах единоборств (контактные виды, самбо, кикбоксинг и т.п.)

Дети приобретают большой объем теоретических знаний (санитарно-гигиенические нормы, анатомическое строение тела, методы закаливания, тактика ведения боя), способствующие овладению боевым искусством рукопашного боя.

Полученные на занятиях знания отслеживаются педагогом через опросы, зачеты по общей физической подготовке, по ударной технике, по технике поединка, участие в соревнованиях.

Срок освоения программы

Срок реализации программы 2 года.

Режим занятий:

Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Планируемые результаты освоения программы:

В конце обучения в группе спортивного совершенствования обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарём на занятиях по рукопашному бою и его разновидностям, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- правила судейства, правила поведения спортсменов во время соревнований, действия судей;
- терминологию элементов рукопашного боя в тренировочном режиме;
- самоконтроль спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы на 1 юношеский разряд согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации);
- комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- рационально распределять силы и технические возможности в процессе соревнования.

При проектировании и реализации дополнительной общеобразовательной программы автор ориентировался на метапредметные, предметные и личностные результаты.

Метапредметные результаты освоения общеобразовательной программы «Рукопашный бой. Этап спортивного совершенствования»:

- знать организацию всей тренировки и уметь разбивать её на составляющие, уметь проводить тренировку самостоятельно и под руководством педагога;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе находить альтернативные способы решения задач, осознанно выбирать эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов, определять способы действия в рамках предложенных условия и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися обстоятельствами;
- уметь оценивать правильность учебной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные результаты освоения общеобразовательной программы «Рукопашный бой. Этап спортивного совершенствования»:

- овладение высоким уровнем гибкости, быстротой одиночных движений и прыгучестью;
- развитие ловкости, координационных способностей, сил мышц ног и рук, применение прыжковых упражнений с имитацией ударов;
- овладение спортивной и прикладной техникой самозащиты (удары руками, ногами, блоки, броски) с от жёлтого пояса до коричневого;

- овладение технико-тактической подготовкой;
- знание правил спортивных соревнований, судейской терминологии и жестов.

Личностные результаты освоения общеобразовательной программы «Рукопашный бой. Этап спортивного совершенствования»:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общие интересы.

Организация воспитательной работы в рамках программы

Значительное место в обучении отводится воспитательному процессу. Программой предусмотрены просмотры фильмов на военно-патриотическую тематику, о различных видах боевых единоборств, посещение соревнований мастеров, походы в лес, беседы-притчи, показательные выступления на праздниках, посвященных военной тематике (день ВМФ, день Пограничника, день ВДВ, День Победы, День защитника Отечества и т.п.).

Особое внимание уделяется формированию морально-волевых качеств личности, подготовке к службе в Вооруженных Силах РФ.

В воспитательную работу с обучающимися входят такие формы работы как:

- проведение интеллектуально-творческих игр;
- экскурсии выездные или в рамках спортивных мероприятий;
- проведение викторин и конкурсов внутри объединения, отдела;
- участие в научно-практических конференциях, форумах;
- организация коллективно-творческих дел.

Важным моментом является работа с родителями, которая включает проведение родительских собраний, бесед и консультаций, открытых занятий, показательных выступлений, совместные выходы на природу.

Цифровая технология

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12. 2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды» и в условиях реализации национального проекта «Образование» современная цифровая технология внедрена в методику и практику обучения по программе и предполагает участие обучающихся объединения в спортивных онлайн-соревнованиях и проведение собственных онлайн-соревнований различного уровня. Проведение спортивных онлайн-мероприятий является новой и современной формой тренировочного и соревновательного процесса, способствует популяризации боевых искусств среди детей и молодёжи.

Обоснование использования дистанционных технологий

Программа содержит блок дистанционного обучения.

С целью мотивации детей на посещение занятий, своевременного информирования родителей по различным вопросам в специально отведённое время используется онлайн общение

в сети интернет, где родители могут обращаться с педагогом с различными вопросами и проблемами через программы «Mail.Ru», «Zoom».

В социальной сети «ВКонтакте» создано сообщество «отдел «ОЛИМПИЕЦ» ГДТДиМ № 1» <https://vk.com/club201020332> и https://vk.com/berkut_116, где размещаются занятия и задания к занятиям, итоги соревнований, все ссылки на платформы и сайты предоставляются обучающимся через учебные задания, выложенные в сообществе объединения.

Более 25% занятий могут проходить с использованием дистанционного материала.

Основными принципами организации обучения с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий являются:

- принцип интерактивности, выражющийся в возможности постоянных контактов всех участников учебного процесса с помощью специализированной информационно-образовательной среды (в том числе, форумы, электронная почта, интернет-конференции, онлайн-занятия);
- принцип адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий и сетевых средств обучения;
- принцип гибкости, дающий возможность участникам учебного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время.

Основными элементами, применяемыми в программе при изложении материала в дистанционном формате, являются:

- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- обучение на дому с дистанционной поддержкой;
- электронные носители мультимедийных приложений;
- электронные наглядные пособия.

В обучении с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: консультация; практическое занятие; домашнее задание.

Начало изучения каждой из тем определяется получением методических материалов по теме. Вместе с этими материалами направляются рекомендации по их изучению: сроки освоения темы, правила оформления отчета по теме. На каждый раздел программы обучающийся получает план-график всех необходимых промежуточных мероприятий и сроки их прохождения.

Сетевое взаимодействие

Программа предполагает сетевое взаимодействие, которое строится на партнерских взаимоотношениях на основании соглашения о сотрудничестве в сфере образования и профориентации обучающихся.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на основании договора о сотрудничестве с городской Ассоциацией армейского рукопашного боя «Сыны Отечества» при ДОСААФ РТ.

Формы подведения итогов реализации программы

Стартовая диагностика проводится в начале года. Текущие контрольные занятия проводятся по темам и разделам программы в форме тестов, практических занятий и зачетных

соревнований. С целью выявления уровня усвоения образовательной программы проводится промежуточная аттестация в конце 1-го года обучения в форме зачета по сдаче нормативов. Итоговый контроль проводится в конце 2-го учебного года в форме соревнования. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный (стартовый) контроль – сентябрь;
- промежуточный контроль – декабрь;
- итоговый контроль – май;

В завершении учебного года проводится итоговое занятие, где подводятся итоги работы по программе за год в виде дифференцированного зачета и итогового тестирования, практического экзамена с аттестацией на поясные разряды, включающего технические и теоретические разделы по пройденным темам.