

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования –
Детский оздоровительно – образовательный (профильный) центр
Тюлячинского муниципального района Республики Татарстан

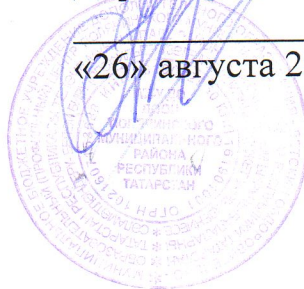
Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
«26» августа 2021 года

«Утверждаю»

Директор МБУДО ДООЦ

Р.Р. Назипов

«26» августа 2021 года № 53



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Объединения «Рукопашный Бой»
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 3 года

Педагог дополнительного
образования:

Белоусова В.Е.

Тюлячи, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Учебный план.....	7
2. Содержание программы.....	10
3. Диагностический инструментарий.....	14
4. Методическое обеспечение.....	18
5. Условия реализации программы.....	21
6. Список используемой литературы.....	24

Информационная карта дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования – Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр Тюлячинского муниципального района Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по рукопашному бою
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	Белоусова Виктория Евгеньевна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года
2.2	Возраст обучающихся	6-18 лет
5.3	Характеристика программы: -тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -по форме организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая спиральная
5.4	Цель программы	Формирование у обучающихся умений, навыков, потребности самостоятельно пополнять знания, творить, трудиться и развитие общечеловеческих нравственных ценностей, личностных качеств.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности и материала программы)	Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения обучающимися материала по овладению техникой баскетбола. Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, умений их самостоятельно применять в различных жизненных ситуациях. Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Углубленное изучение содержание программы.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебное занятие, практическое занятие, учебно- тренировочные сборы, соревнования, зачеты. Методы: словесные, практические, наглядные, контроль самоконтроль, дистанционные.
7.	Использование дистанционных образовательных технологий	https://closefight.ru/tehnika/
8.	Форма мониторинга	Текущий контроль (опрос, наблюдение, ведение дневника самоконтроля, тестирование).

		Промежуточный контроль (контрольное занятие, сдача нормативов). Итоговый контроль (зачет, соревнование).
9.	Результативность реализации программы	Стартовый контроль(сентябрь) Текущий контроль (в течение учебного года) Промежуточный контроль (май) Итоговый контроль (май) Сохранность контингента – 85-90% Освоение программы: - эффективный уровень - 65% - оптимальный уровень - 33% - низкий уровень – 2%
10.	Дата утверждения и последней корректировки программы	26.08.2021 года

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая в области физической культуры и спорта «Рукопашный бой» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам», приказом России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Рукопашный бой» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы обусловлена тем, что дошкольный и школьный возраст – важный период физического развития и личностного становления человека. В этом возрасте очень важно стимулировать естественную потребность детей в двигательной активности, создавать условия для их эффективного физического развития вне зависимости от способностей и уровня общего развития, постоянно и последовательно тренировать костный и суставно-мышечный аппарат и формировать осознанное стремление физической культурой и спортом.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата.

В ходе освоения учебного материала решаются здоровьесберегающие задачи, которые содействуют функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращению, сердечно - сосудистой и нервной системе организма, соблюдение подачи правильной нагрузки на различные группы мышц.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Программа адресована детям 6-18 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как рукопашный бой, либо по результатам обучения по данной программе выберут иную спортивную специализацию.

Учебные группы комплектуются из числа детей 6-18 лет, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний.

Задачи:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами рукопашного боя;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по рукопашному бою.

Данная программа предназначена для детей **возраста 6– 18 лет.**

Сроки и этапы реализации программы. Данная программа реализуется на 3 года. Этап общей физической подготовки (1-3 года обучения) – стартовый уровень.

Отличительные особенности данной программы.

Данная программа вносит изменения в режим учебного процесса обучения баскетболу в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- уровень спортивной подготовленности адаптирован к нашим условиям;
- учебный год рассчитан составляет 42 недели: 36 недель учебных занятий и дополнительно 6 недель - в условиях спортивно- оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов и соревнований.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Режим занятий:

- в группах обще физической подготовки-не более 2 часов;
- в группах специальной физической подготовки –не более 3 часов.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами рукопашного боя;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного следующие **формы педагогического контроля:**

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Для проверки освоения программы в конце каждого учебного года предусмотрено выполнение контрольных нормативов.

Итогом является выполнение контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы				
-промежуточная	и	итоговая	аттестация	.

1. Учебный план.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности во время учебно- тренировочных занятий	2	1	1	тестирование, опрос
2	История развития единоборств. Физическа я культура. и спорт в России	2	1	1	опрос, викторина
3	Техническая подготовка.	86	10	76	Педагогическ ое наблюдение, сдача нормативов
4	Тактическая подготовка.	35	1	34	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Физическая подготовка	61	1	34	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	4	3	1	опрос
7	Соревнования	24	3	21	соревнование
8	Промежуточная и итоговая аттестация.	2		2	зачет сдача нормативов
	Итого	216	20	196	

Учебный план второго года обучения

№п/ п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности во время учебно- тренировочных занятий	2	1	1	тестирование, опрос
2	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	2	1	1	опрос, викторина
3	Техническая подготовка.	60	8	52	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Тактическая подготовка.	52	2	50	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Физическая подготовка	62	2	60	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	8	4	4	педагогическое наблюдение
7	Соревнования	28	-	28	опрос
8	Промежуточная и итоговая аттестация.	2		2	зачет, сдача нормативов
	Итого:	216	18	198	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	1	1	тестирование, опрос
2	Спортивные единоборства и рукопашный бой в России Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена	2	1,5	0,5	опрос, викторина
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	1,5	0,5	опрос
4	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2	1	1	педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка.	86	10	76	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Тактическая подготовка.	45	3	42	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Физическая подготовка спортсмена	41	3	38	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
8	Правила соревнований, их организация и проведение	2	1	1	опрос
9	Соревнования	30	-	30	соревнование
10	Промежуточная и итоговая аттестация.	2		2	зачет, сдача нормативов
	Итого	216	20	196	

2. Содержание программы.

Содержание учебного плана первого года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Теория

- Цель и задачи обучения.

- Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопасности при выполнении упражнений, страховка и помощь.

Практика

Упражнения ОФП.

2. История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России.

Теория

- Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности.

- Рождение и развитие рукопашного боя в России.

Практика

Викторина на знание истории физической культуры.

3. Техническая подготовка.

Теория

- Основные группы технических действий
- Определение основных понятий «приём», «защита», «контрприём»
- Значение техники и тактики для становления бойца-рукопашника
- Понятие о спортивной тренировке
- Техника выполнения элементов боя

Практика

- Упражнения на отработку техники ударов руками и ногами
- Отработка техники бросков и удержания
- Отработка болевых приёмов

5. Тактическая подготовка

Теория

- Тактика выполнения подготовительных и специальных упражнений.
- Средства разносторонней подготовки

Практика

- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости
- Упражнения на развитие координации

4. Физическая подготовка

Теория

- Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Практика

- Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

6. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль

Теория

- Личная гигиена бойца
- Гигиенические основы закаливания
- Основные элементы режима дня и их выполнение
- Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена.

Практика

- Составление режима дня.
- Применение способов самоконтроля за самочувствием во время тренировок. Медицинский контроль.

7. Соревнования. Практика. Соревнования

8. Промежуточная и итоговая аттестация.

Практика

Технический зачет. Анализ освоения программы

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке

Содержание учебного плана второго года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Теория

- Цель и задачи обучения.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопасности при выполнении упражнений, страховка и помощь.

Практика

Упражнения ОФП.

2. История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России.

Теория

- Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности.
- Рождение и развитие рукопашного боя в России.

Практика

Викторина на знание истории физической культуры.

3. Техническая подготовка.

Теория

- Основные группы технических действий
- Определение основных понятий «приём», «защита», «контрприём»
- Значение техники и тактики для становления бойца-рукопашника
- Понятие о спортивной тренировке
- Техника выполнения элементов боя

Практика

- Упражнения на отработку техники ударов руками и ногами

- Отработка техники бросков и удержания
- Отработка болевых приёмов

5. Тактическая подготовка

Теория

- Тактика выполнения подготовительных и специальных упражнений.
- Средства разносторонней подготовки

Практика

- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости
- Упражнения на развитие координации

4. Физическая подготовка

Теория

- Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Практика

- Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

6. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль

Теория

- Личная гигиена бойца
- Гигиенические основы закаливания
- Основные элементы режима дня и их выполнение
- Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена.

Практика

- Составление режима дня.
- Применение способов самоконтроля за самочувствием во время тренировок. Медицинский контроль.

7. Соревнования. Практика. Соревнования

8. Промежуточная и итоговая аттестация.

Практика

Технический зачет. Анализ освоения программы
Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Содержание учебного плана третьего года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Теория

- Техника безопасности и правила предотвращения травм на занятиях.
- Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях

Практика

- Опрос

2. Спортивные единоборства и рукопашный бой в России. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена

Теория

· Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности.

· Рождение и развитие рукопашного боя в России.

Практика

Викторина.

3. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена

Теория

· Гигиенические правила занятий физическими упражнениями

· Средства закаливания, основы рационального питания

Практика

· Составление меню спортсмена (возраст, вес, физическая нагрузка)

4. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Теория

· Значение и содержание врачебного контроля

Практика

· Выполнение приемов самоконтроля физического состояния спортсмена во время тренировки

5. Техническая подготовка.

Теория

· Техническая подготовка бойца

· Технический арсенал бойца

· Взаимосвязь технической и физической подготовки

· Значение тактики для становления бойца

· Тактика проведения приёмов

· Тактика ведения схватки

Практика

· Отработка техники ударов руками - прямой, боковой, снизу.

· Отработка техники ударов ногами - прямой, боковой, прямой в сторону.

· Отработка техники приёмов борьбы.

· Выполнение приемов техника защиты – стойки.

· Отработка приемов техника защиты – стойки.

· Передвижения, дистанции.

· Блоки, уклоны.

· Отработка блоков, уклонов.

6. Тактическая подготовка

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)

- тактика боя

- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

7. Физическая подготовка

Теория

· Значение ОФП для спортсмена. Техника выполнения упражнений. Практика

· Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

Правила соревнований, их организация и проведение

Теория

- Соревнования по рукопашному бою, их цели и задачи.
- Правила проведения соревнований по рукопашному бою.
- Допуск участников к соревнованиям

Практика

- Организация и проведение соревнований в группе.

8. Соревнования. Практика. Соревнования

9. Промежуточная и итоговая аттестация.

Практика

Технический зачет. Анализ освоения программы

Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовки.

3.Диагностический инструментарий

Контрольные нормативы по ОФП для зачисления в группу 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 20x10 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,8 и выше	3,7	3,6 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для
групп 2-го года обучения**

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,6 и выше	3,5	3,4 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий.		

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для
групп 3-го года обучения**

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,0 и выше	4.9	4.8 и ниже
Прыжок в длину с места, см	184 и ниже	185	186 и выше

Челночный бег 4х20 м, с	21.6 и выше	21.5	21.4 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	11 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,4 и выше	3,3	3,2 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	19 и ниже	20	21 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в

сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

4.Методическое обеспечение программы.

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilьмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические

методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков Рукопашного боя, привитие любви к единоборствам.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности; .

метапредметные результаты - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); .

предметные результаты - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года)

- промежуточный контроль Открытые занятия - декабрь , май
- итоговый контроль Открытое занятие - май.

Формы промежуточной аттестации:

1 год обучения:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
- участие в фестивалях, показах, выступлениях

Формы итоговой аттестации:

- участие в подготовке и проведении соревнований
- участие в клубных турнирах.

2 год обучения:

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
- участие в фестивалях, показах, выступлениях

Формы итоговой аттестации:

- участие в подготовке и проведении соревнований
- участие в клубных турнирах, городских.

3 год обучения:

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
- участие в фестивалях, показах, выступлениях

Формы итоговой аттестации:

- участие в подготовке и проведении соревнований
- участие в клубных турнирах, городских и всероссийских соревнованиях.

5.Условия реализации программы.

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий по Рукопашному бою.
- Спортивный инвентарь (маты, макивары, лапы боксерские, защита голени, перчатки, шлем, мячи, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
- Спортивная форма для занимающихся (кимоно)

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

2.Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3.Контрольные и товарищеские ковры.

Рекомендуемый режим занятий: 1 год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа

ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-

тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства: - личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; - система морального стимулирования;
- наставничество старших. Основные организационно-воспитательные мероприятия:
- беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающийся будет:

Будут знать:

Работу сердечнососудистой системы; понятие о телосложении человека.

Основные правила Рукопашного боя. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; способы подсчета пульса.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять самостраховку;
- выполнять основные технические действия и приемы рукопашного боя;
- выполнять основные технические действия и приемы спортивной игры;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Список литературы, используемый педагогом

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003 – 25с
2. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994 – 206с
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
6. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
7. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
8. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.