Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение «Вятский электромашиностроительный техникум»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности **«Рукопашный бой»**

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители: Микрюков Андрей Леонидович, тренер-преподаватель, руководитель ВППСК «Риск»;

Пояснительная записка

«Неважно, как быстро двигаешься к цели, Важно – не останавливаться» Брюс Ли

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Кировской области от 30 декабря 2019 г. № 754-П «Об утверждении государственной программы Кировской области «Развитие образования»;
- Постановление Правительства Кировской области от 30 декабря 2019 года № 752-П «Об утверждении государственной программы Кировской области «Развитие физической культуры и спорта»;
- Решение Кировской городской Думы от 28 октября 2020 № 39/1 «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года»;
- Устав КОГПОАУ «ВЭМТ» г. Кирова.

Актуальность программы. Жизнь общества сегодня ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государству нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту. Важнейшая составляющая процесса воспитания — формирование и развитие патриотических чувств. Без наличия этого компонента нельзя говорить о воспитании понастоящему гармоничной личности. Повышается значимость военно-патриотического воспитания молодежи, так как именно оно должно внести весомый вклад, а в некоторых случаях и решающий вклад в дело подготовки защитников Родины.

Рукопашный бой как вид спорта представляет собой вид единоборства, когда действия — бойцов направлены на преодоление сопротивления партнера. Именно эта особенность делает рукопашный бой ценным прикладным видом спорта, который создает широкие возможности разностороннего воспитания личности, воспитывает смелость, решительность, уверенность в своих силах, инициативу и находчивость. То есть качества, необходимые человеку, умеющему защитить себя и других граждан от правонарушителей.

Рукопашный бой, использует в своем арсенале ударную технику руками и ногами, бросковую технику спортивной борьбы, приемы борьбы в партере, удушающие и болевые приемы. Такое разнообразие технико-тактического арсенала спортсменов, предъявляет требования к физической подготовленности, в структуре которой необходимо оптимально развивать силу и быстроту, выносливость и скоростно-силовые способности.

В связи с этим в 2020 году в муниципальном образовательном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр Октябрьского района» города Кирова была разработана дополнительная образовательная программа «Рукопашный бой».

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству, где воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Ведется профилактика асоциального поведения обучающихся.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что особое внимание уделено физической подготовке.

Цель программы: содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи программы

Обучающие:

- изучение техники рукопашного боя;
- овладение техникой выполнения физических упражнений;
- изучение основ прикладных видов спорта.

Развивающие:

- развитие специальных физических качеств, необходимых для освоения техники рукопашного боя;
- развитие волевых и морально-этических качеств личности, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитание гражданско-патриотических качеств;
- развитие интереса к мастерству рукопашного боя;
- воспитание трудолюбия;
- привитие общечеловеческих норм морали и нравственности.

Цели и задачи программы соответствуют региональным социокультурным потребностям.

Отличительные особенности программы

- 1. Программа реализуется в условиях системы дополнительного образования.
- 2. Воспитание гражданско-патриотических качеств личности происходит путем участия детей в соревновательной деятельности.
 - 3. Теоретические знания закрепляются практическими занятиями.
 - 4. Программа направлена на укрепление здоровья детей.
- 5. Программа адаптирована для занятий с детьми, находящимися в социально опасном положении.

В основу программы положены педагогические идеи:

- идея сотрудничества и сотворчества;

- идея личностного подхода к воспитанникам;
- гуманизация образовательного процесса;
- идея «учение без принуждения», основанная на достижении успеха, на подлинном интересе;
- идея приобщения детей к ЗОЖ.

Научно-теоретическая база программы

- всестороннее развитие личности (В.А. Сухомлинский);
- воспитание морально-нравственных сторон личности путем физических упражнений ($\Pi.\Phi$. Лесгафт);
- обеспечение соответствия между целью, содержанием, результатом процесса (А.В. Суворов).

Основополагающие принципы обучения

- Принцип гуманизации обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.
- Принцип сознательности предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение детьми необходимых знаний и умений. Ребёнок понимает, о чём идёт речь, и разбирается во всем, что слышит, видит, делает.
- Принцип доступности —поставленные педагогом задачи должны быть такими, чтобы при напряжении умственных сил учащийся смог решить поставленные перед ним учебные цели и достигнуть результата; выражается в соответствии учебного материала возрастным и психологическим особенностям детей, в создании адекватной педагогической среды.
- **Принцип направленности обучения** постановка целей и задач перед учащимися в получении новых знаний.
 - Принцип интеграции учёт базового и дополнительного образования.
- **Принцип связи обучения с жизнью** обучающийся должен знать, каким образом полученные знания пригодятся на практике.
- Принцип преемственности преемственность при переходе от одного курса обучения к другому.

Методы обучения

По источнику знаний (классификация по Ю.К. Бабанскому):

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение).

Специфические (классификация по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову):

- методы воспитания физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);
- игровой;
- круговой (выполнение специальных упражнений с чередованием их);
- соревновательный (использование соревновательных упражнений).

Специфические (классификация по Ю.И. Евсееву):

- равномерный (характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки);
- переменный (характеризуется изменением уровня интенсивности при выполнении упражнений);
- повторный (повтор упражнений, с отдыхом между ними).

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год.

Продолжительность дополнительной общеобразовательной программы по учебному плану в часах составляет 36 часов.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Возраст учащихся, на которых рассчитана программа: 12 - 17 лет.

Наполняемость групп: от 7 до 16 человек.

Уровень программы – продвинутый.

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребёнка и медицинской справки установленной формы.

Формы организации деятельности

- групповая (обеспечивает учет дифференцированных запросов обучающихся, происходит активное сотрудничество обучающихся в процессе учебной деятельности и становление внутриколлективных отношений на нравственной основе общения);
- фронтальная (позволяет одновременно обучить большое количество обучающихся, активно управлять их восприятием информации, систематическим закреплением, повторением, непосредственно общаться со всеми обучающимися, вовлекать их в обсуждение проблем, вести дискуссию, корректировать ответы учащихся);
- индивидуальная (позволяет полностью приспособить обучение к личным особенностям учащегося, создать благоприятные условия для развития способностей и склонностей каждого обучающегося, реализации его индивидуальных интересов и потребностей).

Проведение занятий осуществляется в очной дневной форме. В случае применения иных форм реализации программы порядок их применения регламентируется локальными нормативными актами учреждения.

Типы занятий

- комбинированное;
- изучение нового материала;
- практическое занятие;
- обобщения знаний;
- контрольно-зачетное.

Способы проверки результатов

- соревнования по рукопашному бою;
- соревнования по СФП;
- контрольные нормативы по физической подготовке (Приложение № 5);
- соревнования по другим видам единоборств (самбо, кикбоксинг).

Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

- физические качества, необходимые для освоения техники рукопашного боя: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость;
- морально-этические и морально-волевые качества: доброта, взаимопонимание, дружба, трудолюбие, ответственность, терпение;
- потребность в эстетичном телосложении, культуре движения, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье.

Метапредметные результаты:

- предметная компетентность: способность применять в практической жизни приемы и техники рукопашного боя, самостоятельно использовать приобретенные знания как средство ведения здорового образа жизни;
- личностная компетентность: мотивация к здоровому образу жизни, готовность и способность к реализации личного потенциала в предлагаемых видах спортивной деятельности, расширение двигательного опыта;
- *информационная компетентность*: готовность использовать информационные источники, литературу в области физической культуры и, рукопашного боя, в частности;
- рефлексивная компетентность: способность к самоанализу собственных достижений в области освоения программы, самооценке деятельности, способность к критическому анализу неудач и постановке целей саморазвития в спортивной деятельности;
- коммуникативная компетентность: способность к сотрудничеству в рамках совместной деятельности; готовность к открытой коммуникации в условиях ценностнозначимого общения, культура поведения и чувство коллективизма.

Предметные результаты:

- знания в области рукопашного боя.

Учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях по рукопашному бою;
- основы правил соревнований по рукопашному бою;
- теоретические основы рукопашного боя;
- основные принципы здорового образа жизни;
- правила гигиены, ухода за телом, гигиенические требования к одежде и обуви, основы правильного питания спортсмена;
 - основные термины в рукопашном бое (Приложение № 3);
- краткие сведения о влиянии физических упражнений на здоровье юного спортсмена.

Умения и навыки в области занятий рукопашным боем.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять разнообразные тактико-технические действия ведения боя;
- владеть современными системами физических упражнений;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- выполнять разнообразные специальные физические упражнения в различных формах занятий.

Учебно-тематический план

	Содержание (тема)	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Техника безопасности	2	2	-	Устный опрос, беседа, практические задания
2.	Гигиена. Врачебный контроль.	2	2	-	Устный опрос, беседа, викторина
3.	Возникновение и развитие, основы рукопашного боя.	2	2	-	Устный опрос, беседа, викторина
4.	Правила соревнований	2	2	-	Устный опрос, беседа, сревнования
5.	Общая физическая подготовка	78	1	77	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль. Выполнение контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	78	1	77	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль. Выполнение контрольных нормативов
7.	Техническая подготовка рук	68	1	67	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
8.	Техническая подготовка ног	68	1	67	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
9.	Техническая подготовка в борьбе	60	1	59	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
	ИТОГО:	360	13	347	

Примечание: данный учебно-тематический план является условным, т.к. для большей эффективности реализации программы знакомство с теоретическими понятиями на занятиях происходит совместно с практическими упражнениями.

Содержание программы

Тема № 1. Техника безопасности.

Теория. Обучающийся допускается до занятий при наличии медицинской справки. Для занятий только сменная спортивная форма. Соблюдение порядка в залах. Все упражнения производятся по команде педагога. Перед началом занятия проверить спортивный инвентарь.

Практика. -----

Тема № 2.. Гигиена. Врачебный контроль.

Теория. Личная гигиена. Гигиена кожи. Гигиена волос. Гигиена зубов. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Углубленное медицинское обследование. Уровень состояния здоровья, физического развития. Функциональная подготовленность. Динамика состояния основных систем организма спортсменов. Основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Контроль за состоянием здоровья по средствам самоконтроля, контроля родителей. (Приложение № 2).

Практика. -----

Тема № 3. Возникновение и развитие, основы рукопашного боя.

Теория. Возникновение и развитие рукопашного боя. История рукопашного боя. Великие спортсмены Отечества. Основы рукопашного боя. Выполнение спортивных разрядов по рукопашному бою.

Практика.----

Тема № 4. Правила соревнований.

Теория. Характер и способы проведения соревнований. Участники соревнований. Содержание и техника рукопашного боя. Оценка приемов. Судейская коллегия. Правила судейства. Оборудование мест соревнований.

Практика.----

Тема № 5. Общая физическая подготовка.

Теория. Инструкция по выполнению упражнений.

Практика. Комплекс упражнений для развития физического качества — сила. Комплекс упражнений для развития физического качества — выносливость. Комплекс упражнений для развития физического качества — координация. Комплекс упражнений для развития физического качества — скорость. Комплекс упражнений для развития физического качества — ловкость. Комплекс упражнений для развития физического качества — гибкость.

Тема № 6. Специальная физическая подготовка.

Теория. Инструкция по выполнению упражнений.

Практика. Комплекс упражнений для перемещения. Упражнения, формирующие борьбу: упражнения формирующие борьбу в партере, выполняются в паре; упражнения формирующие борьбу в стойке, выполняются в паре; игровые упражнения, формирующие бросковую технику. Упражнения, формирующие ударную технику: упражнения, формирующие удары руками; упражнения, формирующие удары ногами; игровые упражнения, формирующие ударную технику и быстроту. Комплекс упражнений, формирующий защитные действия. Комплекс упражнений для формирования самостраховки при падении вперёд на грудь; комплекс упражнений для формирования завершения падений

перекатами и кувырками; комплекс упражнений для формирования самостраховки при падении на спину (Приложение № 4).

Тема № 7. Техническая подготовка рук.

Теория. Инструкция по выполнению ударов руками.

Практика. Способы нанесения ударов. Одиночные прямые удары. Боковые удары. Удары снизу. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов. Серии разнотипных ударов. Ближний бой. Защита. Запрещенные удары.

Тема № 8. Техническая подготовка ног.

Теория. Инструкция по выполнению ударов ногами.

Практика. Способы нанесения ударов. Прямые удары в корпус тела. Боковые удары в корпус тела и голову. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов. Серии разнотипных ударов. Ближний бой. Защита. Запрещенные удары.

Тема № 9. Техническая подготовка в борьбе.

Теория. Инструкция по выполнению приемов борьбы.

Практика. Страховка при броске. Виды бросков. Приемы борьбы в положении стоя. Приемы борьбы в положении лежа. Виды контратак. Удушающие. Болевой прием на руку. Болевой прием на ногу. Уход из удушающего. Защита от болевого.

Воспитательная работа

Воспитательная работа — это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

Во время реализации программы решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям (турнирам), где особенно ярко проявляются личностные качества занимающихся. Поэтому необходимо фиксировать, анализировать их поведение во время соревнований.

Формы организации воспитательной работы:

- беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания, беседы с родителями по профилактике правонарушений;
- взаимодействие с ОО города;
- культурно-массовые мероприятия;
- спортивный лагерь для объединения;
- дни здоровья для детей и родителей;
- подведение итогов обучения в объединении;
- анализ работы.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время занятий.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, педагог должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше педагог знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе педагога может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого — оказать эту помощь своему товарищу.

Методы воспитания,

применяемые в образовательном процессе

применяемые в ооразовательном процессе				
Методы воспитания	Формы и приемы,			
	соответствующие данному методу			
Убеждение и самоубеждение	- рассказ;			
	- беседа;			
	- разъяснение;			
	- анализ;			
	- инструктаж;			
	- диалог;			
	- ассоциация.			
Внушение	- этическая беседа;			
	- рассказ;			
	- разъяснение;			
	- настрой;			
	- речевые (слово, интонация, пауза);			
	- неречевые (мимика, жесты, обстановка).			
Требование	- совет;			
_	- убеждение;			
	- намек;			
	- одобрение;			
	- выражение доверия;			
	- приучение;			
	- рекомендация;			
	- инструктаж.			
Упражнение	- проблемное задание;			
	- поручение.			
Стимулирование	-поощрение (похвала, одобрение, благодарность,			
	награда, участие в соревнованиях);			
	- наказание (замечание, мотивированное лишение чего-			
	либо, порицание).			
Мотивация	- cobet;			
	- доброжелательная критика;			
	- авансирование;			
	- практическая помощь;			
	- показ;			
	- просмотр;			
	- презентация;			
	- анализ;			
	- настрой.			
Коррекция поведения	- самооценка;			
	- взаимооценка;			
	- самоконтроль;			

		- взаимообучение.	
Анализ	деятельности и	- рефлексия;	
общение		- презентация.	
Метод	воспитывающих	- поручение;	
ситуаций	(ситуации	- самостоятельная работа;	
свободного выбора)		- творческая работа;	
		- соревнование;	

Диагностика уровня усвоения воспитанниками содержания образования

<u>Цель:</u> конкретизировать результаты освоения воспитанниками содержания программы «Рукопашный бой» и проследить динамику развития каждого обучающегося для дальнейшей коррекции.

<u>Время проведения диагностических срезов</u>: диагностика проводится в конце учебного года, зачетные занятия по рукопашному бою, воспитательной работе по отдельному графику.

Система оценивания:

От 0 до 3 баллов – низкий уровень освоения содержания программы (критический).

От 3,1 до 4 баллов – средний уровень (базовый).

От 4,1 до 5 – высокий уровень (полное освоение содержания).

Критерии и показатели освоения воспитанниками содержания программы «Рукопашный бой с элементами СФП»

Mayyronyy of ywysyyy oray					
Критерий обученности					
Показатели	Методы и способы	Характеристика уровней обученности			
критерия	диагностики				
Уровень знаний и	- педагогическое	<u>Низкий</u> – действия учащегося не			
умений по	наблюдение;	доведены до автоматизма, основные			
разделам УТП	- анализ имеющихся	понятия и способы действий усвоены			
	теоретических знаний и	слабо, при выполнении практически			
	практических	заданий совершает ошибки, часто			
	результатов;	нуждается в помощи педагога.			
	- сравнение имеющихся	Средний – освоение знаний на уровне			
	результатов одного и	репродукции, недостаточная			
	того же воспитанника в	самостоятельность, учащийся при			
	разное время;	выполнении заданий совершает			
	- беседа;	незначительные ошибки, иногда			
	- выполнение	нуждается в помощи педагога.			
	практических заданий;	Высокий – полное или почти полное			
	- выполнение	освоение понятий, достаточно хорошо			
	нормативов;	развита самостоятельность, учащийся			
	- анализ полученных	способен выполнять задания без помощи			
	результатов.	педагога.			
Критерий воспитанности					
Показатели критерия	Метолы и способы	Характеристика уровней воспитанности			
Показатели критерия	диагностики	тарактеристика уровней воснитанности			

	T	TT 0 0 0 0		
- культура	- педагогическое	Низкий – учащийся требует постоянной		
поведения на	наблюдение,	педагогической поддержки.		
занятиях;	- ситуации	<u>Средний</u> – учащийся соблюдает правила		
- культура	нравственного выбора,	этикета, недостаточно внимателен к		
организации своей	- этические беседы,	товарищам, развита общая культура, не		
деятельности;	- анкетирование и т.д.	всегда уважителен к товарищам.		
- соблюдение		Достаточно бережно относится к		
нравственно-		оборудованию и инвентарю.		
этических норм;		Высокий – на занятиях ведет себя		
- ответственное		корректно, внимателен, прислушивается		
отношение к		к советам педагога, сверстников,		
выполняемому		соблюдает правила этикета, требует		
делу;		этого от других, развита общая культура		
- умение вести		речи, дисциплинирован. Бережно		
диалог,		относится к инвентарю. Имеет место		
договариваться;		активная жизненная позиция.		
- бережное		,		
отношение к				
инвентарю;				
- наличие активной				
жизненной				
позиции.				
поэтции	Критерий р	I язвития		
Показатели	Показатани Метони и способи			
критерия	диагностики	Характеристика уровней обученности		
- заинтересован-	- наблюдение,	<u>Низкий</u> – участие в мероприятиях ДЮЦ.		
ность предметом;	- анкетирование,	Низкая либо завышенная самооценка.		
- результативность	- анализ посещаемости	Волевые усилия побуждаются извне.		
участия	занятий,	Требуется постоянная педагогическая		
обучающихся в	,	поддержка.		
турнирах;	- оценка участия обучающихся в	поддержка. <u>Средний</u> – учащийся периодически		
		проявляет интерес к предмету. Участвует		
- организационно-	Турнирах.			
волевые качества		в городских соревнованиях.		
(терпение, воля,		Недостаточно ярко проявляются		
воля к победе,		организационно-волевые качества.		
самоконтроль,		Высокий – учащийся имеет		
самооценка).		сформированный интерес к предмету,		
		участвует в областных мероприятиях.		
		Налицо обладание организационно-		
		волевыми качествами. Имеет место ярко		
		выраженная воля к победе. Высок		
		уровень физического развития. Способен		
		адекватно оценивать свою деятельность.		

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо создание следующих условий: <u>Организационные</u>

- информация о наборе учащихся на программу;
- проведение родительских собраний;

Методические

- изготовление схем, дидактических таблиц, плакатов;
- разработка методических пособий.

Кадровые

- педагог с педагогическим образованием.

Материально-технические

- татами, макивары, лапы, спортивный инвентарь (обручи, скакалки, эспандеры, мячи набивные и др.);
- костюм рукопашного боя, перчатки, шлем, накладки, бандаж, борцовки, капа;

Психолого-педагогические

- создание на занятиях благоприятного психологического климата;
- личностно-ориентированное взаимодействие с воспитанниками;
- создание «ситуации успеха».

Методическое обеспечение образовательной программы

Образовательный процесс строится в форме учебного занятий, в основе которых лежат следующие методические положения:

- единая педагогическая система обучения в объединении, которая обеспечивается преемственностью задач, средств, методов, организационных форм;
- целевой направленностью по отношению к обучению всех возрастных групп;
- неуклонным ростом объема средств специальной физической подготовки.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования нагрузок в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников.

Основные типы учебных занятий

- вводное учебное занятие,
- учебное занятие изучения и первичного закрепления новых знаний,
- учебное занятие закрепления знаний и способов деятельности,
- учебное занятие комплексного применения знаний и способов деятельности,
- учебное занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности,
- учебное занятие по проверке, оценке, коррекции знаний и способов деятельности,
- комбинированное учебное занятие.

Комплекс средств проведения учебных занятий составляют:

- физические и идеомоторные упражнения,
- использование оздоровительных сил природы,
- гигиенические факторы,
- использование технических и тренажерных устройств и оборудования.

Формы работы с родителями

- работа с родителями по организации совместного досуга;
- индивидуальные консультации для родителей по возникающим вопросам.

Меры безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется:

- подготовке места проведения занятий;
- подготовке организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения;
- дисциплине в группе занимающихся.

Каждый занимающихся, независимо от возраста, знакомится с Инструкцией (Приложение № 1) по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях в объединении, что фиксируется в Журнале учета рабочего времени педагога дополнительного образования (в случае необходимости, инструктаж может проводиться внепланово).

Список литературы для обучающихся

- 1. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М: Лептос, 1994.
- 2. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 2009.
- 3. Хамзин Х. Сохранить осанку сберечь здоровье. М: Знание, 2010.
- 4. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. Берлин: Шпортферлаг, 1988. 336 с.
 - 5. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. М: Физкультура и спорт, 2016.

Список литературы для педагогов

- 1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва. М.Советский спорт, 2004 116с.
- 2. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. М: Просвещение, 1976.
 - 3. Войцеховский С.М. Книга педагога. М: ФиС, 2011.
 - 4. Волков И.П. Спортивная психология. СПб.;2012
 - 5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М: ФиС, 1978.
- 6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М: Просвещение, 2019.
 - 7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС, 2001.
 - 8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М: ФиС, 1970.
- 9. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС, 2006
 - 10. Метод. пособие и программа. М: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.
- 11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). М.: ФиС, 2011
- 12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Перечень Интернет-ресурсов

1. https://rffrb.ru - материалы предназначены для педагогов, учеников, родителей.