

Департамент образования города Заречный Пензенской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»

Принята
Педагогическим советом
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
протокол № 4 от 19.05.22 г.

Утверждаю
Директор
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
И.В. Строителев
приказ от 19.05.22 г. № 9



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Армейский рукопашный бой» (стартовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год (252 часа)

Разработчики: Строителев Игорь Викторович,
педагог дополнительного образования

г. Заречный,
2022

**Информационная карта дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Армейский рукопашный бой»**

| | |
|---|--|
| Наименование программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» |
| Автор-составитель программы, должность | Строителев Игорь Викторович, педагог дополнительного образования МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность» |
| Адрес организации, реализующей программу (телефон, факс) | МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ» 442960 Пензенская область, г. Заречный, ул. Комсомольская, А2 |
| Тип программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа |
| Образовательная направленность | Физкультурно-спортивная |
| Уровень освоения | стартовый |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Возраст учащихся | 10-17 лет |
| Форма организации образовательного процесса | Групповая, индивидуальная |
| Цель программы | формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление психического и физического здоровья через занятия рукопашным боем, формирование у молодых людей чувства патриотизма, гражданского самосознания, верности Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей, создание условий для выявления и развития потенциала обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также организация их свободного времени. |
| Задачи программы | <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование установки на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям спортом; - освоение основных двигательных умений и навыков рукопашного боя; - ознакомить с основами тактики и стратегии рукопашного боя; - обучить игровой и соревновательной деятельности; - формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания; - обучать разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться. <p>Развивающие (оздоровительные):</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию физических способностей обучающихся: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей; - расширить кругозор и эрудицию обучающихся в области рукопашного боя и военного дела; - формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности; - формировать навыки коммуникации и сотрудничества. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание дисциплинированности, целеустремленности и ответственности за свои действия, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости; |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - формирование коммуникативных умений и культуры поведения и сотрудничества; - профилактика и предупреждение девиантного поведения у подростков. |
| Разделы программы | <p>Программа содержит учебный материал по истории развития и совершенствования рукопашного боя, основам техники безопасности и правилам поведения на занятиях, традиционным действиям и культуре общения, истории и традициях учреждения, основ знаний по физиологии и гигиене, основ здорового образа жизни, основ моральной и психологической подготовки; по общей физической, специальной, технико-тактической подготовке, инструкторской и судейской практике, восстановительным мероприятиям.</p> |
| Планируемые результаты освоения программы | <p>Содержание образовательных результатов программы соответствует социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам. Обучение по данной программе способствует развитию личностных качеств обучающихся, ключевых образовательных и специальных компетенций.</p> <p>Ключевые компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - компетенция личностного самосовершенствования (знание правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, установка на физическое самосовершенствование, комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности). - ценностно-смысловые (направленность личности на совместную деятельность и взаимодействие с другими людьми, знания об основных ценностях, степень независимости и самостоятельности в своих поступках, принятие и использование ценностей в поведении, овладение способами деятельности по оценке явлений окружающей действительности, выявлению личностных смыслов, рефлексии своих действий и поступков); - общекультурные (особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека, отдельных народов, культурологические основы социальных, общественных явлений и традиций и т.д.); - учебно-познавательные (знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности); - информационные (умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее, используя различные источники); - коммуникативные (знание способов взаимодействия с окружающими, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе); - социально-трудовые (соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни, умения действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, готовность к участию в социально-значимой деятельности и т.д.); <p>Предметные результатами освоения программы (специальные компетенции).</p> <p>Стартовый уровень образовательной программы «Армейский рукопашный бой» предполагает приобретение обучающимися следующих знаний:</p> <p>метапредметные результаты: результатом изучения Программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях;</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>увеличить показатели мониторинга физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей. Выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса.</p> <p>личностные результаты: развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально - личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности;</p> <p>регулярно посещать занятия, проявляя интерес к занятиям рукопашным боем;</p> <p>проявлять устойчивый интерес к здоровому образу жизни.</p> <p>предметные результаты:</p> <p>к концу обучения обучающиеся будут знать: историю различных видах единоборств, оздоровительных и боевых системах, технику безопасности при занятиях в спортзале, технику безопасности при работе с партнерами, способы оказания первой помощи при травмах, технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях, правила соревнований по рукопашному бою и других видах единоборств, простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.</p> <p>К концу обучения обучающиеся будут уметь: выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки), выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами, совмещать элементы ударной техники, с элементами борьбы стоя, в партере и лежа.</p> |
| <p>Нормативно-правовое обеспечение программы</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»; - Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; - Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09 ноября 2018 N 196); - Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила..."); - Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» - Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации |

| | |
|--|--|
| | <p>по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467); - Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»; - Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года"; - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; - Закон об образовании Пензенской области от 04.07.2013 г. № 2413-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 28.06.2013 года (с изменениями на 6 августа 2021 года); - Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разно-уровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г. - Локальные акты Центра: Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о формах и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». |
| Год написания программы | 2021 г. |
| Дата редакции программы | Апрель-май 2022 г. |
| Программа может использоваться педагогами дополнительного образования в УДО | |

Заключение о проведении внутренней экспертизы

Эксперт: Фоминых Екатерина Сергеевна

Должность: методист МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете, для реализации в новом 2022-2023 учебном году

Дата проведения экспертизы 09.04.2022 г.

Подпись:  _____

Содержание

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы..... | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2 | Цели и задачи программы..... | 7 |
| 1.3 | Планируемые результаты освоения обучающимися содержания программы..... | 8 |
| 1.4 | Формы аттестации и контроля, оценочные материалы..... | 9 |
| 2. | Учебный план и содержание программы..... | 10 |
| 3. | Комплекс организационно-педагогических условий..... | 15 |
| 3.1 | Методическое обеспечение программы..... | 15 |
| 3.2 | Условия реализации программы..... | 18 |
| 3.3 | Информационное обеспечение | 19 |
| | Приложение №1..... | 21 |
| | Приложение №2..... | 23 |

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Армейский рукопашный бой» разработана для детей среднего и старшего школьного возраста, в целях популяризации занятий физкультурой и спортом, формирования здорового образа жизни, в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, и специально разработана в целях обеспечения занятости подростков.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой» по своей структуре и содержанию соответствует нормативно правовым актам и программным документам всех уровней (Федеральному, региональному, муниципальному и нормативно-локальным актам МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»):

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09 ноября 2018 N 196);
- Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...");
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467);
- Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) «Об утверждении порядка применения

организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Закон об образовании Пензенской области от 04.07.2013 г. № 2413-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 28.06.2013 года (с изменениями на 6 августа 2021 года);

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.

- Локальные акты Центра: Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о формах и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

Актуальность программы. Военно-патриотическое воспитание является одним из важнейших направлений патриотического воспитания граждан. При этом большую роль в военно-патриотическом воспитании молодежи в Пензенской области играют военно-патриотические объединения учреждений дополнительного образования, спортивных клубов. Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной, вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития.

Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая разделения по национальным признакам, но все же существуют разновидности рукопашного боя, разделяющегося по специфическим признакам.

Помимо военно-патриотического аспекта, программа содействует физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию обучающихся, поскольку при занятии рукопашным боем у обучающихся развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка).

Адресат программы

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 10 до 17 лет.

Краткая характеристика психофизических особенностей, обучающихся в возрасте 10-17 лет.

В возрасте 10-14 лет отмечается быстрый темп развития мышечной системы. За счет увеличения толщины мышечных волокон происходит резкое увеличение общей массы мышц. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 10 – 14 лет, у девочек – в 11 – 12 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебного занятия деятельности. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У обучающихся проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11–12 до 17–18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и

физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности.

Для данного возраста предполагается использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к более сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Обучающиеся постоянно принимают участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Поддержка высокого уровня физической формы - основное направление совместной работы педагога и обучающегося.

Объем и срок освоения программы.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для учащихся от 10 до 17 лет. Объем программы - годовая нагрузка (144/252 часа 36/42 недель (ли) в год), режим организации занятий (4/6 часа(ов) в неделю) может корректироваться, в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей и потребностей учащихся, запросов родителей, а также в связи с изменением педагогической нагрузки до начала учебного года.

Процесс обучения предполагает прохождение 1 уровня освоения программного материала – стартового. В учебном плане предусмотрены физкультурно-оздоровительная и учебно-воспитательная работа, направленные на овладение основами общефизической подготовки, выполнение контрольных нормативов и сдачу обязательной программы промежуточной и итоговой аттестации.

Формы организации обучения и режим занятий.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к обучающимся, на основе их индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки. Средняя наполняемость групп 10-20 человек. В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии учащегося из учреждения и др. Группы смешанные. К обучению допускаются все желающие, имеющие письменный медицинский допуск к занятиям.

Режим занятий.

Недельный объем занятий составляет 4/6 академических часа – 4/6 часа очно.

Форма реализации образовательного процесса — очная. Обучение, предполагает активное взаимодействие всех участников учебного процесса.

В случае сложной санитарно-эпидемиологической обстановки, а также для организации персональной формы обучения в случае болезни учащегося, допускается организация образовательного процесса в онлайн формате с использованием дистанционных технологий и цифровых приложений.

При переходе к очно - заочному обучению с применением дистанционных технологий, в рабочей программе предусмотрена замена практической части с использованием специального оборудования на выполнение альтернативных заданий в форме самостоятельной работы по теме занятия с предложенными педагогом цифровыми образовательными ресурсами, выполнение заданий, получение консультаций педагога по различным каналам связи (Viber, Skype, WhatsApp, Zoom и др.).

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

- занятия различных форм, видеоконференции;
- видеозаписи упражнений;
- онлайн тренировки;
- индивидуальных консультаций;
- дистанционные турниры и чемпионаты по дисциплинам программы.

Видеоматериалы для изучения теоретических вопросов программы размещаются на официальном сайте учреждения <https://junost58.ru/>, в группах интернет платформ - Viber, Skype, WhatsApp, Zoom и др.

Основной целью реализации ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям обучающихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения, эпидемиологической обстановки, с учетом индивидуальных образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

Особенности организации образовательного процесса.

Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В отдельных случаях, на усмотрение педагога режим организации образовательного процесса может быть изменен, в том числе занятия могут проводиться на открытом воздухе.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица, имеющие основную группу здоровья, без предъявления требований к уровню образования, без ограничений по уровню подготовки, имеющие медицинский допуск к занятиям в объединение, желающие заниматься армейским рукопашным боем, по заявлению родителей.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации, у обучающихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется военно-спортивная подготовка.

Отличительные особенности программы: Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность обучающимся добиваться отличных показателей по физической культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно- нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия учреждения.

Акцент программы сделан на организацию воспитательной работы (Приложение №1), создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с обучающимися, а также на психологическую и восстановительную подготовку обучающихся.

Социальная значимость программы.

Высокие темпы роста подростковой преступности наглядно показывают, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание предполагать, что в ближайшее время положительные сдвиги маловероятны, если не будут приняты кардинальные меры по улучшению системы профилактики отклоняющегося поведения.

Вышеизложенное определяет необходимость нахождения путей противостояния девиантному поведению среди подростков, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

В сложившихся условиях роль физической культуры и спорта в профилактике постоянно возрастает.

Одним из важнейших направлений по данной программе в профилактике девиантного поведения среди подростков, является организация свободного времени в физкультурно-

спортивной секциях в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Подростковый возраст – это возраст поиска и обретения себя. В этом важную роль играет посещение подростками объединения «Рукопашный бой», где созданы условия социальной адаптации, жизненного самоопределения и становления личности подростка.

Основная направленность заключается в отвлечении детей от асоциальных явлений микросреды, вовлечении в спортивные секции, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и спорта.

В ходе учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов подбор средств и методов тренировок необходимо осуществлять исходя из интересов и потребностей подростков, применяя дифференцированный подход при формировании группы занимающихся.

Основными средствами вовлечения детей и подростков в физкультурно-спортивную деятельность являются:

1. на начальном (побуждающем) этапе – беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта;
2. на этапе формирования устойчивого интереса к физической культуре и спорту – беседы, контроль за посещаемостью занятий, дисциплиной, выполнением поручений педагога, участие в соревнованиях и их судействе и т.д.;
3. на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или виду спорта – контроль педагогов за деятельностью подростков, поощрения, награждения, участие в соревнованиях.

Любые задачи профилактики девиантного поведения средствами физической культуры и спорта решаются педагогом совместно с родителями (законными представителями) и с руководством учреждений.

Целесообразно увеличить время, отводимое на занятия по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Именно такой путь будет способствовать массовому вовлечению подростков в занятия физической культурой и спортом.

Программа «Армейский рукопашный бой» включает в себя воспитательную и профилактическую деятельность (Приложение №1), направленную на выполнение актуального и значимого в наше время социального заказа – профилактику проявлений девиантного поведения.

Программа не ограничивается постановкой одной узкопрактической задачи, работа проводится по многим направлениям и осуществляется комплексно: путем формирования здорового образа жизни, осознание ценности здоровья, позитивного отношения к себе и обществу; с помощью содействия развитию способностей обучающихся, формированию навыков саморазвития и самообразования; проведение тематических профилактических занятий и дискуссий; активное вовлечение родителей учащихся в комплекс мероприятий учреждения, индивидуальная профилактическая работа с обучающимися, вовлечение в социально – значимую деятельность. Позитивная содержательная организация занятости учащихся, способствует профилактике всех типов девиаций.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление психического и физического здоровья через занятия рукопашным боем, формирование у молодых людей чувства патриотизма, гражданского самосознания, верности Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей, создание условий для выявления и развития потенциала обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также организация их свободного времени.

Задачи программы.

Обучающие:

- формирование установки на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков рукопашного боя;
- ознакомить с основами тактики и стратегии рукопашного боя;
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- обучать разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться.

Развивающие (оздоровительные):

- способствовать развитию физических способностей обучающихся: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей;
- расширить кругозор и эрудицию обучающихся в области рукопашного боя и военного дела;
- формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- формировать навыки коммуникации и сотрудничества.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, целеустремленности и ответственности за свои действия, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;
- формирование коммуникативных умений и культуры поведения и сотрудничества;
- профилактика и предупреждение девиантного поведения у подростков.

1.3 Планируемые результаты освоения программы.

Содержание образовательных результатов программы соответствует социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам. Обучение по данной программе способствует развитию личностных качеств обучающихся, ключевых образовательных и специальных компетенций.

Ключевые компетенции:

- компетенция личностного самосовершенствования (знание правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, установка на физическое самосовершенствование, комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности).
- ценностно-смысловые (направленность личности на совместную деятельность и взаимодействие с другими людьми, знания об основных ценностях, степень независимости и самостоятельности в своих поступках, принятие и использование ценностей в поведении, овладение способами деятельности по оценке явлений окружающей действительности, выявлении личностных смыслов, рефлексии своих действий и поступков);
- общекультурные (особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека, отдельных народов, культурологические основы социальных, общественных явлений и традиций и т.д.);
- учебно-познавательные (знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности);
- информационные (умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее, используя различные источники); - коммуникативные (знание способов взаимодействия с окружающими, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе);
- социально-трудовые (соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни, умения действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, готовность к участию в социально-значимой деятельности и т.д.);

Предметные результатами освоения программы (специальные компетенции).

Стартовый уровень образовательной программы «Армейский рукопашный бой» предполагает приобретение обучающимися следующих знаний:

метапредметные результаты: результатом изучения Программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях;

— увеличить показатели мониторинга физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей. Выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса.

личностные результаты: развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально - личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности;

- регулярно посещать занятия, проявляя интерес к занятиям рукопашным боем;
- проявлять устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

предметные результаты:

— к концу обучения обучающиеся будут знать: историю различных видах единоборств, оздоровительных и боевых системах, технику безопасности при занятиях в спортзале, технику безопасности при работе с партнерами, способы оказания первой помощи при травмах, технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях, правила соревнований по рукопашному бою и других видах единоборств, простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

К концу обучения обучающиеся будут уметь: выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки), выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами, совмещать элементы ударной техники, с элементами борьбы стоя, в партере и лежа.

1.4 Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования являются:

- соревнования, спортивные мероприятия показательные выступления;
 - сдача контрольных упражнений (нормативов) по ОФП и СФП в течение обучения.
- Формы контроля: опрос, наблюдение, анализ дневника спортсмена.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в два основных этапа:

2. Промежуточный контроль проводится в течение учебного года (декабрь, январь).

Цель: оценка уровня физического развития, обучающегося и коррективка.

3. Итоговый контроль (май, июнь) проводится в конце учебного года. Цель: оценить динамику физического развития и уровень специальной подготовки обучающихся.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности умений и навыков которое проводится в виде контрольных упражнений.

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно-тренировочный процесс, а обучающихся и родителям - увидеть свои достижения.

Под оценочными материалами подразумеваются диагностические нормативы для обучающихся с целью контроля развития физических качеств.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся тесты на ОФП:

- выносливость (бег по пересеченной местности, прыжки);
- силовая выносливость (силовой комплекс);
- скоростная выносливость (челночный бег);
- равновесие (ходьба на руках, стойка на руках);
- сила воли (задержка дыхания).

**Стартовый уровень обучения
Нормативы по ОФП**

| Контрольное испытание | 1 год | |
|---|---------|----------|
| | девочки | мальчики |
| Челночный бег 3 x 10,с | 9,3 | 9,0 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз (мальчики) На низкой перекладине из виса, раз (девочки) | 10 раз | 4 раза |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, раз | 8 раз | 12 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 155 |
| Сгибание туловища из положения лёжа на спине, за 1 мин, раз | 25 | 30 |
| Непрерывный бег (метры) | 800 | 800 |
| Шпагат: прямой, правосторонний, левосторонний (кол.) | 1 | 1 |

целях контроля и оценки результативности занятий проводятся тесты на ОФП:

- выносливость (бег по пересеченной местности, прыжки);
- силовая выносливость (силовой комплекс);
- скоростная выносливость (челночный бег);
- равновесие (ходьба на руках, стойка на руках);
- сила воли (задержка дыхания).

2. Учебный план и содержание программы.

В учебном плане предусмотрены физкультурно-оздоровительная и учебно-воспитательная работа (Приложение №1), направленные на разностороннюю физическую подготовку, выполнение контрольных нормативов и сдачу обязательной программы промежуточной и итоговой аттестации по общей физической и специальной физической подготовке, формирование здорового образа жизни.

2.1 Учебно-тематический план и содержание 1 года обучения.

| № п./п. | Раздел программы | Кол-во часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---------|---|--------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Введение в программу. Вводное занятие. Инструктаж | 2 | 2 | - | Журнал инструктажа, опрос |
| | Рукопашный бой-история развития и совершенствования. Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности | 4 | 3 | 1 | опрос |

| | | | | | |
|---------------|--|------------|-----------|------------|---|
| | рукопашного боя. Техника безопасности и культура общения. Традиционные действия. | | | | |
| | История и традиции учреждения | 4 | 4 | - | тестирование, опрос, викторина |
| | Основы знаний по гигиене | 6 | 6 | - | опрос, тестирование, викторина |
| | Анатомо-физиологические особенности организма человека | 6 | 6 | - | тестирование, игровой опрос |
| | Основы здорового образа жизни | 6 | 4 | 2 | анализ, опрос, тестирование, мониторинг |
| | Основы моральной и психологической подготовки | 6 | 4 | 2 | анализ, опрос |
| | Общая физическая подготовка | 42 | 4 | 38 | подвижные игры, эстафеты, зачет |
| | Специальная физическая подготовка | 57 | 4 | 53 | подвижные игры, анализ выполнения |
| | Технико-тактическая подготовка | 73 | 8 | 65 | анализ правильности выполнения |
| | 10.1 Техника передвижений | 23 | 3 | 20 | |
| | 10.2 Техника борьбы | 23 | 3 | 20 | |
| | 10.3 Техника ударов | 27 | 2 | 25 | |
| | Подвижные игры | 20 | - | 20 | анализ выполнения |
| | Восстановительные мероприятия | 12 | 4 | 8 | опрос, анализ выполнения, диагностика |
| | Инструкторская и судейская практика | 10 | 2 | 8 | анализ деятельности обучающихся |
| | Зачетные требования и контрольные мероприятия | 4 | - | 4 | анализ выполнения, зачет |
| Всего: | | 252 | 51 | 201 | |

Содержание программы.

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

1. Введение в программу. Вводное занятие. Инструктаж. (2 часа)

Теория. Введение в программу. Основы рукопашного боя. Права и обязанности обучающегося. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности на занятиях, ознакомление с правилами внутреннего распорядка. Цели и задачи курса.

Контроль: опрос, дистанционное тестирование.

Формы организации: занятие-инструктаж, лекция, видео презентация, индивидуальная консультация.

2. Рукопашный бой-история развития и совершенствования. Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. Техника безопасности и культура общения. Традиционные действия (4 часа)

Теория (3 часа). Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах. Виды рукопашного боя в настоящее время. Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила. Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Практика (1 часа). Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

Контроль: опрос

Формы организации: занятие - беседа, занятие-просмотр.

3. История и традиции учреждения (4 часа)

Теория. История Муниципального автономного образовательного учреждения «Детско-юношеский центр «Юность» города Заречного, достижения и традиции. История развития единоборств в центре «Юность»: лучшие спортсмены, события, успехи и традиционные соревновательные мероприятия. Воспитанники МАОУ ДО «ДЮЦ, Юность» - герои, погибшие при исполнении воинского долга: М. Рябов, А.Екимов, С. Кляузов, В. Бурма.

Контроль: опрос, тестирование, викторина

Формы организации: занятие - беседа, занятие-встреча, экскурсия в музей центра «Юность».

4. Основы знаний по гигиене (6 часов)

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Основы здорового образа жизни: двигательная активность, закаливание, режим дня, личная гигиена, отдых. Правила поведения на занятиях: в спортзале, на спортплощадке. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, контрастный душ, босо - хождение, купание. Использование естественных факторов природы солнца, воздух и вода для укрепления здоровья и закаливания. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табако-курение, алкоголь). Дневник самоконтроля. Его значение и правила ведения. Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в учебном процессе и быту. Правила оказания первой помощи при травмах различного характера: ссадины, ушибы, раны, переломы костей, растяжение связок, обмороки, тепловые и солнечные удар, обморожения и т.д.

Контроль: опрос, тестирование, викторина, игра «Суд над вредными привычками».

Формы организации: занятие-беседа, лекция, индивидуальные консультации, видеопросмотр.

5. Анатомо-физиологические особенности организма человека. (6 ч.)

Теория. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека, костная и мышечная система. Правила тренировки мышечного аппарата. Выработка осанки, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки, опоры, выворотности, эластичности и выносливости суставов. Сведения о строении и функциях сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем. Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Контроль: игровой опрос, дистанционное тестирование, тестирование.

Формы организации: занятие-объяснение, занятие-беседа, занятие с элементами презентации.

6. Основы здорового образа жизни (6 часов)

Теория (4 часа). Формирование начальных представлений о «ЗОЖ». Азбука здоровья. «ЗОЖ» и правильное питание. Понятия водного баланса в организме человека. Нормы потребления воды, чем опасен дефицит жидкости в организме. Санитарно-гигиенические требования к воде. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление. Приспособляемость сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма к нагрузкам. Ортостатический мониторинг. Приспособляемость сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма к физическим нагрузкам. Понятие ортостатического мониторинга. Необходимость оценки функционального состояния организма на основе измерения пульсометрии.

Практика (2 часа). Оценка влияния физических нагрузок на здоровье. Измерение пульса в состоянии покоя, во время и после физических нагрузок. Выявление ортостатических реакций.

Контроль: анализ, опрос, тестирование, мониторинг

Формы организации: занятия - беседа, занятия-обследования, индивидуальные консультации. Занятие-самообследование.

7. Основы моральной и психологической подготовки. (6 часов)

Теория (4 часа). Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, выдержка, самообладание. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая . Основы философии рукопашного боя. Поведение, культура и интересы. Учебно-тренировочная группа, как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы, здоровая конкуренция. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, выдержка, самообладание, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, решительности. Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Конфликтные ситуации. Соперничество как стимул достижение наивысших результатов. Понятие о стрессе как о реакции приспособления.

Практика (2 часа). Соревнования, «кулачные бои», «штурмовой бой», внутригрупповые и спортивные мероприятия по рукопашному бою внутри учреждения.

Контроль: анализ поведения обучающихся во время соревновательных мероприятий и видео-просмотров, опрос.

Формы организации: занятие-беседа, занятие-объяснение, занятие с элементами презентации, занятия-соревнования, занятия-просмотры.

8. Общая физическая подготовка (42 часа)

Теория (4 часа): определение уровня физической подготовленности, объяснение значение каждого физического качества для спортсмена. Силовые упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук, для развития гибкости, для развития мышц ног и таза и для развития ловкости.

Практика (38 часов): ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе; бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны; круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами; упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Контроль: подвижные игры, эстафеты, зачет.

Формы организации: занятия-тренировки с элементами игры, занятие-демонстрация, тренировочное занятие, индивидуальные консультации.

9. Специальная физическая подготовка. (57 часов)

Теория (4 часа). Объяснения обучающимся, типичных ошибок в постановке рук и ног при выполнении специальных упражнений, обучение техники подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, прыжков – кувырков.

Практика (53 часа): техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа; переползания по-пластунски; кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Контроль: Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость: перестрелка, пятнашки (руки и ноги), мяч по кругу, третий лишний. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения, расстановкой и собиранием предметов за единицу времени, анализ правильности выполнения упражнений, дистанционный анализ.

Формы организации: занятия-тренировки с элементами игры, индивидуальные консультации.

10. Техничко-тактическая подготовка. (73 часа)

10.1 Техника передвижений (23 часа).

Теория (3 часа). Типичные ошибки при освоении техники в работе рук и ног при выполнении элементов, использование навыков правильного выполнения упражнений при спаринге с противником.

Практика (20 часов): отработка элементов шагом, бегом; приставным шагом; челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Контроль: анализ правильности выполнения технических элементов рукопашного боя.

Формы организации: занятия-тренировки, занятия-игры, тренировочное занятие, индивидуальные консультации.

10.2 Техника борьбы (23 часа).

Теория (3 часа). Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Обучение технике борьбы

Практика (20 часов). Отработка навыков борьбы в положении стоя; броски через бедро; бросок задняя подножка; бросок боковая подножка; передняя, боковая и задняя подсечки; броски через плечо; броски через спину; броски через голову.

Борьба в партере: переворачивание противника, перевод в борьбу лежа. Борьба лежа: удержание противника на лопатках, верхом, со стороны ног, со стороны головы, сбоку.

10.3 Техника ударов (27 часов).

Теория (2 часа). Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа. Обучение ударной технике.

Практика (25 часов). Отработка навыков ударов руками: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком; удар кулаком снизу. Удары ногами: махи ногами (прямые и круговые), удар вперед; удар в сторону; удар назад.

11. Подвижные игры (20 часов).

Практика: Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната", волейбол, баскетбол.

12. Восстановительные мероприятия. (12 часов)

Теория (4 часа). Понятие восстановления после физических нагрузок. Методы восстановления, их средства и применение. Педагогические средства восстановления. Понятие режима дня, как своеобразной культуры. Самовосстановление. Гигиенические средства восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Понятие перетренированности, способствующие факторы ее возникновения, симптомы. Психологические средства восстановления после физических нагрузок.

Практика (8 часов). Целесообразное построение тренировочного процесса, рациональное чередование нагрузок разной направленности и режима отдыха, соблюдение режима питания. Дыхательная гимнастика, как средство восстановления и повышения физической работоспособности. Массаж и самомассаж, как средство восстановления после физических нагрузок. Выполнение основных приемов массажа и самомассажа. Выполнение комплекса упражнений на сплочение, тимбилдинг. Применение восстановительных мероприятий по профилактике перетренированности. Мониторинг оптимального соотношения объема нагрузок и отдыха, после физической нагрузки.

Контроль: опрос, анализ самовосстановления, анализ техники выполнения, диагностика, анализ физического состояния.

Формы организации: занятия – тренинг, занятия-беседа, индивидуальные консультации, оздоровительные процедуры.

13. Инструкторская и судейская практика. (10 часа)

Теория (2 часа). Основная терминология, принятая в судейской практике по рукопашному бою. Основные правила судейства - терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Практика (8 часов). Подготовка места проведения занятия и спортивного мероприятия. Проведение разминки и основной части занятия. Применение основных строевых команд, построение группы обучающихся. Организация соревнований, обучающихся внутри групп и в учреждении. Обсуждение результатов, подведение итогов, награждение. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Проведение специальной разминки. Судейство соревнований. Судейство в качестве рефери. Начисление очков. Определение победителя поединка. Начисление очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.

Контроль: анализ деятельности обучающихся при участии в судействе соревнований в различных ролях, сюжетно-ролевая игра «Рефери», анализ деятельности обучающихся при участии в судействе.

Формы организации: занятие-инструктаж, занятие-соревнование, занятие-турнир, занятие – видео просмотр, зачётные занятия, индивидуальные консультации.

14. Зачетные требования и контрольные мероприятия. (4 часа)

Практика. (4 часа) Сдача контрольных нормативов по итогам обучения по ОФП, СФП и ТТП, участия в спортивных мероприятиях и турнирах.

Контроль: анализ выполнения, зачет.

Формы организации: занятие-соревнование, занятие-турнир, зачётные занятия.

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки и уровня сложности). Календарный учебный график представлен в приложении №2.

3. Комплекс организационно-педагогических условий.

3.1 Методическое обеспечение программы.

Техника рукопашного боя имеет несколько методик обучения. Каждая система имеет свою цель и готовит людей к выполнению определенных задач – это может быть охранная, поисково-разведывательная деятельность, где требуется задержать и отконвоировать противник; либо другие виды деятельности, где требуется умение частичной или полной нейтрализации противника.

Данная программа преследует цель ознакомить и подготовить начинающих с основами армейского рукопашного боя, а также подготовить их для обучения более специфическим действиям, если того требуют обстоятельства.

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдалиться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь "гибкость и пластичность – путь к долголетию". Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать "бой с тенью" – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий:

- "Техника ног" применяется для передвижений, поражения жизненно-важных областей на теле противника, подсечек и блокирования ударов ногами противника.
- "Техника рук" – это использование кистей, предплечий, локтей или плеч для отражения атак противника или нанесения ударов.
- "Борьба" – использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

Обучающиеся, усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки и начинают отрабатывать комбинирование всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам рукопашного боя.

Для обучающихся является обязательным знание и практическое применение приемов самообороны от противника вооруженного: палкой, веревкой, ножом и пистолетом.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

В реализации программы применяются:

- групповые практические занятия по рукопашному бою с максимальным использованием игрового метода;
- индивидуальные занятия, направленные на устранение недостатков физического развития.

Большое значение для физического совершенства и повышения мастерства, обучающихся имеют самостоятельные занятия, включающие в себя утреннюю гимнастику,

беговую тренировку, игры на свежем воздухе.

Основными **формами занятий** по дополнительной общеразвивающей программе «Армейский рукопашный бой» являются:

- занятие-беседа (например, вечер-встреча с чемпионом);
- занятие-просмотр учебных фильмов и записи соревнований;
- занятие-соревнование (внутригрупповое, уровня учреждения);
- занятие-инструктаж (например, инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности на занятиях);
- занятие-тренировка (комбинированного вида с использованием теории и практики или только практические);
- занятие-викторина;
- занятие-объяснение;
- занятие-путешествие;
- занятие-игра;
- занятие-марафон;
- занятие-экскурсия;
- индивидуальные консультации.

Воспитательная работа

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование у ребёнка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней подготовки педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми качествами, трудолюбие. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Педагог должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы. Создавать благоприятную и доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Составляя план воспитательной работы, педагог должен учитывать возрастные рамки развития ребёнка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включённые в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Формы организации воспитательной работы:

- беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- поддержание традиций учреждения.

Специфика воспитательной работы в объединении состоит в том, что педагог может проводить её во время занятий, культурно-массовых мероприятиях.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, педагог должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, успеваемость, условия жизни.

Большую помощь в воспитательной работе педагога может оказать дружный коллектив. Поэтому надо стремиться создать такой коллектив, через который можно было бы решать поставленные задачи.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях различных мероприятий), при проведении мероприятий.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывает посещаемость, чёткое и организованное проведение учебных занятий.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных особенностей обучающихся.

Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и чтобы обучающийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарём, соблюдением чистоты в зале.

Одновременно с этим, у обучающихся надо развивать любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность к его защите. Патриотическое воспитание в настоящее время рассматривается как одно из наиболее приоритетных направлений работы учреждения. В целях решения задач патриотического воспитания в учреждении проводятся встречи с ветеранами военных действий, экскурсии в музей, созданный в учреждении, участие в ежегодных турнирах «Чтобы помнили...», посвящённых памяти воинов, погибших при исполнении воинского долга, участие в мероприятиях, которые проходят в рамках военно-патриотического месячника.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит педагогу. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всём. Тренер должен уметь интересно, правильно и эмоционально проводить занятие, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет педагога.

Работа с родителями

| Сроки | Вид деятельности |
|----------------------------|--|
| Сентябрь Май | Родительские собрания: 1. «Цель и задачи на предстоящий учебный год». 2. «Подведение итогов». |
| В течение года | Дни открытых дверей для родителей. |
| Сентябрь В течение года | 1. Выборы родительского комитета. 2. Участие родителей с детьми в мероприятиях МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 3. Посещение соревнований, турниров и общих родительских собраний МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 4. Консультации для родителей. 5. Привлечение родителей к формированию материально-технической базы объединения. 6. Участие родителей с детьми в трудовых десантах, субботниках. |

Методическая работа

| Сроки | Вид деятельности |
|---|---|
| Август-сентябрь Декабрь-апрель В течение года Май Сентябрь, январь, май В течение года | Работа над документацией: 1. Рабочие программы на текущий учебный год 2. Отчеты о контрольных срезах знаний. 3. Работа по оформлению журналов. 4. Самоанализ работы за учебный год 5. Отчеты о статистических данных. 6. Разработка методической продукции в рамках реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Армейский рукопашный бой»: конспекты занятий, методические рекомендации, методические разработки. |
| По графику В течение года | 7. Участие в семинарах. 8. Изучение специальной литературы по профилю деятельности. |

3.2 Условия реализации программы.

Для эффективного обеспечения программы необходимо наличие следующего **материально-технического обеспечения:**

- учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и технике безопасности;
- ковер борцовский (мат борцовский) – 35 шт.;
- шведская стенка – 2 шт.;
- скамья гимнастическая – 2 шт.;
- «лапы» - 10 пар;
- защитная амуниция (жилет, шлем и защитные протекторы) – комплектов на каждого обучающегося;
- аудио- и видео аппаратура;
- макет ножа - 10 шт.;
- макет пистолета - 10 шт.;
- кимоно – 20 шт.;
- средства связи с выходом в сеть Internet у каждого обучающегося.

Кадровые условия реализации программы.

Согласно Профессиональному стандарту № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н) по данной программе могут работать педагоги дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту.

3.3 Информационное обеспечение.

Литература для педагога:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. Кан. Пед. Наук, - М., 2003.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
3. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 2009 г.
4. Войцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
5. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. – С-Пб.,2002.
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 2011.
- Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.
7. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
9. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 2013.
10. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП "Ассоциации – Олимп", 2012 г.
11. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 2005 г.
12. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.: "Терра"-"TERRA", 2009 г.
13. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 2014 г.
14. Масатоши Накояма. Динамика каратэ М.: Министерство Фаир, 2008 г.
15. Найдиффер Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
16. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО Астрель, 2003.

18. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 2017 г.
19. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984.
20. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2010 г.
21. Пути повышения спортивной работоспособности. - М.: Изд-во ДОСААФ СССР, 1982.
22. Пьяных Т.В. Хорошая дорога к здоровью. - Пятигорск, 2009.
23. Русский рукопашный бой. Система Кадочникова. – Специальное издание (видео – DVD)
24. Сенчуков Ю.Ю. Да-изе-шу – искусство пресечения боя. Минск, Современное слово, 2010 г.
25. Спортивная психология. Хрестоматия. -С-Пб. 2002.
26. Травников А. Боевой тренинг по системе спецназа КГБ - – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 192с.: ил. – (Боевой спорт).
27. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). - М.: Олимпия Пресс, 2005.
28. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991.
29. Цзи Цзяньчен. Техника самообороны дуаньда. М.: Прасковья, 2015 г.

Литература для учащихся и родителей:

1. Энциклопедия физической подготовки к школе. - М.: Олма-Пресс, С.-Пб.: Дом Невс, 2003.
2. Человек. Полная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2005.
3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 2004.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.:ФиС, 1970.
5. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 2004 г.
6. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: Фаир пресс, 2009 г.
7. Ян Цзюньмин Основы шаолиньского стиля "Белый журавль". Боевая сила и цигун. София: УМАА, 2008 г.
8. Тарас А.Е. Боевые искусства. (Энциклопедический справочник). 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск,:Харвест, 2006 г.
9. Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Полымя", 2015 г.

**ПЛАН
воспитательной работы и профилактической деятельности**

Воспитательная работа МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность» в объединении «Рукопашный бой» на 2022-2023 учебный год планируется в следующих направлениях:

1. Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения;
2. Гражданско-патриотическое воспитание;
3. Предупреждение и профилактика детского дорожно-транспортного травматизма;
4. Профилактика терроризма и экстремизма;
5. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения среди подростков.

| № п/п | Сроки исполнения | Наименование мероприятий |
|--------------|--------------------------|--|
| 1. | сентябрь | Мероприятия, приуроченные ко дню Знаний (1 сентября) |
| 2. | | Мероприятия посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября |
| 3. | | Областная акция «Сурский край без наркотиков» |
| 4. | Сентябрь, декабрь, май | Родительские собрания |
| 5. | в течении года | День именинника |
| 6. | ежемесячно | Мероприятия, приуроченные к дням воинской славы, памятным датам России |
| 7. | в течение года | Мероприятия, приуроченные ко дню памяти воспитанников центра «Юность», погибших при выполнении воинского долга: Михаила Рябова (05.05.1971 – 08.11.1992); С. Кляузова (03.03.1968 – 06.02.1987); Валерия Бурмы (16.10.1966-14.07.1985); Александра Екимова (23.08.1982 – 19.08.2002) |
| 8. | 1 раз в полугодие | Мероприятия на тему: «Мы за здоровый образ жизни» |
| 9. | Не реже 1 раза в квартал | Мероприятия, приуроченные ко дню «Неделя безопасности» |
| 10. | | Профилактические мероприятия «Внимание дети» |
| 11. | | «Безопасный путь» беседы по безопасности дорожно-транспортного травматизма» |
| 12. | | Беседа на тему: «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов» |

| | | |
|-----|-------------------|--|
| 13. | | Беседа (родители и дети): "Права, обязанности и ответственность подростка" |
| 14. | октябрь | День учителя 5 октября |
| 15. | | Соревнования по подтягиваниям |
| 16. | | День рождения клуба «Юность» 20 октября 1976 года |
| 17. | ноябрь | Мероприятия, приуроченные ко дню Матери (25.11.2022) |
| 18. | | Мероприятия, приуроченные ко дню народного единства (04.11.2022) |
| 19. | декабрь | Семейная акция «Подтянись» |
| 20. | | Мероприятия, приуроченные ко дню Неизвестного солдата - 3 декабря |
| 21. | | Мероприятия, приуроченные ко дню Героев России – 9 декабря |
| 22. | | «Новогодний огонек» |
| 23. | январь | Турнир по гиревому спорту |
| 24. | | «День здоровья» |
| 25. | январь февраль | Родительские собрания «Задачи семьи по духовно-нравственному воспитанию подрастающего поколения» |
| 26. | февраль | Мероприятия под девизом «Чтобы Помнили..!» |
| 27. | | Мероприятие в рамках военно-патриотического месячника |
| 28. | | Мероприятия, приуроченные ко дню Губернии (4 февраля) |
| 29. | | День защитника Отечества. |
| 30. | март | Мероприятия, посвященные празднованию Международного Женского дня 8 марта |
| 31. | | Проводы русской зимы «Масленица» |
| 32. | апрель | Мероприятия, посвященные дню Космонавтики (12.04) |
| | | Мероприятия, приуроченные к всемирному дню здоровья 7 апреля |
| 33. | | Турнир по пейнтболу «За нашу Победу!» |
| 34. | | Мероприятия посвященные ко Дню победы в ВОВ. |
| 35. | май | Мероприятия, посвященные Дню города Заречный |
| 36. | май-июнь | Мероприятия, посвящённые концу учебного года |
| 37. | июнь | Мероприятия, приуроченные ко дню Защиты детей – 1 июня |
| 38. | | Мероприятия, приуроченные ко дню России – 12 июня |

Календарный учебный график 1-го года обучения (252 часа)

| | Тема | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Кол-во часов | | |
|----|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|--------------|--------|----------|
| | | | | | | | | | | | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Введение в программу. Вводное занятие. Инструктаж | | | | | | | | | | | 2 | 2 | - |
| 2. | Рукопашный бой-история развития и совершенствования. Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. Техника безопасности и культура общения. Традиционные действия. | | | | | | | | | | | 4 | 3 | 1 |
| 3. | История и традиции учреждения | | | | | | | | | | | 4 | 4 | - |
| 4. | Основы знаний по гигиене | | | | | | | | | | | 6 | 6 | - |
| 5. | Анатомо-физиологические особенности организма человека | | | | | | | | | | | 6 | 6 | - |
| 6. | Основы здорового образа жизни | | | | | | | | | | | 6 | 4 | 2 |
| 7. | Основы моральной и психологической подготовки | | | | | | | | | | | 6 | 4 | 2 |
| 8. | Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | 42 | 4 | 38 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|
| 9. | Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | 57 | 4 | 53 |
| 10. | Технико-тактическая подготовка | | | | | | | | | | | 73 | 8 | 65 |
| | 10.1 Техника передвижений | | | | | | | | | | | 23 | 3 | 20 |
| | 10.2 Техника борьбы | | | | | | | | | | | 23 | 3 | 20 |
| | 10.3 Техника ударов | | | | | | | | | | | 27 | 2 | 25 |
| 11. | Подвижные игры | | | | | | | | | | | 20 | - | 20 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | 12 | 4 | 8 |
| 13. | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | 10 | 2 | 8 |
| 14. | Зачетные требования и контрольные мероприятия | | | | | | | | | | | 4 | - | 4 |
| Итого | | 26 | 26 | 26 | 26 | 22 | 26 | 26 | 28 | 22 | 24 | 252 | 51 | 201 |