

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детский центр «Восхождение»

Согласовано:
Методический совет
от «14» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ДЦ «Восхождение»
О.В. Хайкина
_____ 2024г.



Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «19» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Армейский рукопашный бой»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Виды деятельности: оздоровительная физкультура, АРБ

Возраст учащихся: 6-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Скопинцев А.В.,
педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2024.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	9
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
1 год обучения	10
2 год обучения	12
3 год обучения	15
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	19
ВОСПИТАНИЕ.....	20
МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	22
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ	23
Приложения... ..	25
Приложение №1 «Календарный учебный график».....	25
Приложение №2 «Контрольно-измерительные материалы»... ..	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Борьба голыми руками такая же древняя, как само человечество. Множество систематизированных форм кулачного боя были разработаны по всему миру. На Руси такую систему называют "рукопашный бой". Один из современных видов спорта, направленных на изучения этой системы называется "Армейский рукопашный бой", коротко "АРБ".

АРБ - это современный и быстро - развивающийся вид спорта, получивший популярность за полноконтактные поединки. Сегодня АРБ стремительно набирает огромную популярность как среди взрослых, так и среди детей.

АРБ объединяет в себе различные удары руками, ногами, в том числе - локтями и коленями, броски, болевые и удушающие захваты. В реализации этих задач участвуют все органы и все части тела. Тренировки и соревнования дисциплинируют обучающихся, учат взаимоуважению, воспитывают в них чувство справедливости.

Как средство физического воспитания АРБ направлено на развитие силы, выносливости, сохранение здоровья и умение полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты.

Заниматься АРБ не опасно, так как опасные приёмы запрещены, борьба идёт на мягком покрытии - борцовском ковре. Используются защитные перчатки на кисти, щитки на голень, кираса для защиты корпуса. Голова защищена специальным шлемом со стальной решеткой. Укрепление здоровья через тренировки – одна из главнейших задач АРБ.

В целях популяризации и развития АРБ по инициативе Спортивного комитета Министерства обороны (СК МО) в 1992 году была создана Федерация армейского рукопашного боя (ФАРБ) в рамках Армейской ассоциации контактных видов единоборств (ААКВЕ). Целенаправленная работа ФАРБ совместно со СК МО дала возможность включить АРБ в военно-спортивную классификацию на 1993-1996 годы, в Единую всероссийскую спортивную классификацию на 1997-2000 годы, разработать и издать в 1995 году правила соревнований и получить от Госкомспорта России право предоставления документов на присвоение звания «Мастер спорта» и спортивных разряд.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что она базируется:

1) на современных требованиях модернизации системы дополнительного образования

значение занятий физкультурой и спортом для подрастающего поколения отражены в ряде нормативно-правовых документов, в частности, в Концепции развития дополнительного образования, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и других.

2) на анализе педагогического опыта

спортивные поединки по АРБ в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и

признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

3) на анализе детского и родительского спроса

создание программы обусловлено необходимостью вовлечения максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки АРБ, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники АРБ, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни. Соревнования по АРБ проводятся среди юношей, юниоров и взрослых спортсменов, с 12 лет. До этого возраста дети к соревновательным поединкам не допускаются. Данная программа необходима для осуществления образовательного процесса в УДО, развивающих АРБ. Предпрофильная подготовка спортсменов к универсальным поединкам через изучение программного материала позволит привлечь максимальное количество детей и подростков в спортивные школы и в дальнейшем успешно осуществлять соревновательную практику.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 01.01.2021 N 628;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2;
- Письма Министерства образования науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Устав МОУ ДО ДЦ «Восхождение».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

При реализации программы по АРБ необходимо руководствоваться аттестационными требованиями по АРБ Федерации АРБ России.

Категория учащихся	<ul style="list-style-type: none"> - возрастная категория: 6-18 лет; - учащиеся без ООП; - учащиеся, не имеющие противопоказаний по здоровью для занятий в учреждениях дополнительного образования; 						
Направленность (профиль) программы	<p>Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно-важных двигательных навыков и физических качеств, способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и благополучие.</p>						
Вид программы	<ul style="list-style-type: none"> • По уровню разработки: модифицированная • По особенностям организации учебного процесса: модульная • По срокам реализации: долгосрочная. <p>Срок реализации программы до <u>3-х лет</u>:</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td data-bbox="592 815 788 846">1 год обучения</td> <td data-bbox="900 815 1096 846">2 год обучения</td> <td data-bbox="1211 815 1407 846">3 год обучения</td> </tr> <tr> <td data-bbox="628 848 751 875">160 часов</td> <td data-bbox="936 848 1059 875">160 часов</td> <td data-bbox="1248 848 1372 875">160 часов</td> </tr> </table>	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	160 часов	160 часов	160 часов
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения					
160 часов	160 часов	160 часов					

Цель

Цель программы: формирование здорового образа жизни и физическое развитие учащихся через занятия АРБ.

Задачи**Задачи программы:****➤ 1. Обучающие:**

- ✓ познакомить учащихся с историей возникновения и развития школы АРБ;
- ✓ обучить теоретическим основам АРБ: познакомить с терминологией АРБ, правилами и тактикой ведения поединка, нормативами аттестационных экзаменов, правилами соревнований;

➤ 2. Развивающие:

- ✓ развивать физические качества учащихся (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- ✓ обучить техническим действиям АРБ: иметь представление о технике АРБ, проводить приемы на соответствующем уровне.

➤ 3. Воспитательные:

- ✓ формировать у учащихся бережное отношение к своему физическому здоровью;
 - ✓ формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.
-

Ожидаемые результаты**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ****По окончании 1 модуля 1 года обучения (М 1.1.)**

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут иметь представление об истории, этикете и правилах АРБ;
- ✓ будут знать теоретические основы АРБ: терминологию АРБ, правила и тактику ведения поединка, нормативы аттестационных экзаменов, правила соревнований;
- ✓ будут владеть техниками АРБ: будут иметь представление об ударной и бросковой технике; будут владеть на начальном уровне основными приемами ударов руками и ногами; будут уметь выполнять приемы с партнером; будут знать технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки;
- ✓ будут развиты физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- ✓ будет сформировано бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью;
- ✓ будет сформирована потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**По окончании 1 модуля 2 года обучения (М 2.1.)**

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут иметь представление об истории, этикете и правилах АРБ;
- ✓ будут знать теоретические основы АРБ: терминологию АРБ, правила и тактику ведения поединка, нормативы аттестационных экзаменов, правила соревнований;
- ✓ будут владеть техниками АРБ: будут иметь представление об ударной и бросковой технике; будут владеть на продвинутом уровне основными приемами ударов руками и ногами; будут уметь выполнять

приемы с партнером; будут знать технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки;

✓ будут развиты физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);

✓ будет сформировано бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью;

✓ будет сформирована потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

По окончании **1 модуля 3 года обучения (М 3.1.)**

учащиеся/ у учащихся:

✓ будут иметь представление об истории, этикете и правилах АРБ;

✓ будут знать теоретические основы АРБ: терминологию АРБ, правила и тактику ведения поединка, нормативы аттестационных экзаменов, правила соревнований;

✓ будут владеть техниками АРБ: будут иметь представление об ударной и бросковой технике; будут владеть на высоком уровне основными приемами ударов руками и ногами; будут уметь выполнять приемы с партнером; будут знать технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки;

✓ будут развиты физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);

✓ будет сформировано бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью;

✓ будет сформирована потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы от программ, на базе которых она разработана, заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в коммуникативной, информационной, спортивно - оздоровительной сферах.

Режим организации занятий

Формы проведения занятий:

- групповая;
- индивидуальная;
- совместные занятия детей и родителей.

Кроме того, помимо тренировочных занятий программа предусматривает беседы на философские темы, анали

Количество занятий:

Занятия проводятся по утвержденному расписанию:

с сентября по июнь

2 раза в неделю по 2 ч. Итого: 4 ч. в неделю.

Занятия построены с учетом здоровьесберегающих технологий.

Особенности организации образовательного процесса:

-Продолжительность одного занятия для детей от 7 до 8 лет составляет – 40 минут. Из них 35 минут составляет практическая часть и 5 минут

организационная.

-Продолжительность одного занятия для детей от 8 до 11 лет составляет – 45 минут.

-В группах от 8 до 11 лет, где обучаются дети с ОВЗ, продолжительность занятия составляет 40 минут.

**Особенности
комплектования
групп**

***Предполагаемый
состав групп:***

Возраст	Учащиеся разного возраста
Уровень физического развития	Учащиеся разного уровня физического развития

Наполняемость групп:

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
10-18 человек	10-18 человек	10-18 человек

***Условия приема
учащихся:***

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Свободный набор	Тестирование	

Программа предполагает занятия в группах с учащимися разного возраста и разного уровня физического развития, что способствует лучшему усвоению материала. Занятия проводятся в одном информационном русле с учетом психофизиологических особенностей возраста детей. Прием учащихся на вакантные места второго и третьего года обучения осуществляется в соответствии регламентом, утвержденным в образовательной организации.

**Формы
аттестации
учащихся**

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение, беседа;
- педагогический анализ результатов выполнения контрольных упражнений (Приложение № 2 «Контрольно-измерительные материалы»);
- мониторинг реализации программы (Приложение № 2 «Контрольно-измерительные материалы»);
- мониторинг бережного отношения учащихся к своему физическому здоровью (Приложение № 2 «Контрольно-измерительные материалы»);
- результаты участия в соревнованиях;

Формы проведения аттестации:

1. Оценка теоретических знаний и отношения к своему здоровью (Приложение № 2 «Контрольно-измерительные материалы»)
 2. Тестирование скоростно-силовых качеств (Приложение № 2 «Контрольно-измерительные материалы»)
 3. Соревнования (проходят согласно календарю спортивно-массовых мероприятий)
-

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Модули: Тематические разделы	Количество часов (Т- теория, П- практика)									ИТОГО с 1 по 3 г.о.
		1 год обучения (Модуль 1)			2 год обучения (Модуль 2)			3 год обучения (Модуль 3)			
		М 1.		Итого за 1 г.о.	М 2.		Итого за 2 г.о.	М 3.		Итого за 3 г.о.	
		Т	П		Т	П		Т	П		
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	4	-	4	4	-	4	4	-	4	12
2.	Технико-тактическая подготовка	10	30	40	10	30	40	10	30	40	120
3.	Физическая подготовка	-	110	110	-	110	110	-	110	110	330
3.1	Общая физическая подготовка	-	80	80	-	80	80	-	80	80	240
3.2	Специальная физическая подготовка	-	30	30	-	30	30	-	30	30	90
4.	Подведение итогов. Зачетные требования	-	6	6	-	6	6	-	6	6	18
	Итого:	14	146	160	14	146	160	14	146	160	480

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1 модуль 1 года обучения (М 1.1.)

1. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Техника передвижения. Удары руками. Удары ногами. Защитные действия. Техника борьбы.

Практика. Отработка техники передвижения вперед, назад, вправо, влево без ударов. Отработка одиночных ударов руками и ногами. Выполнение связок двух ударов руками и ногами. Отработка защитных действий – разрыв дистанции, поставка рукой, накладка рукой. Отработка элементов борьбы.

Перечень технических действий по годам обучения в Приложении № 2 «Контрольно-измерительные материалы».

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
- упражнения на снарядах и со снарядами

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- бег по гладкой и пересеченной местности длительное время
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения:

- упражнения с партнером
- упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

Подготовительные упражнения:

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств
- элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

Подводящие упражнения:

- перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.
- детали техники ударов, освоение траектории ударов
- выполнение технических действий по разделению на этапы
- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения:

- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);
- многократное выполнение приемов без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

3. Зачетные требования

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1

модуль 2 года обучения (М 2.1.)

1. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Дистанция. Техника передвижения. Удары руками. Удары ногами. Защитные действия. Техника борьбы.

Практика. Выбор дистанции. Отработка техники передвижения вперед, назад, вправо, влево без ударов. Отработка одиночных ударов руками и ногами. Выполнение связок двух, трех и более ударов руками и ногами. Отработка защитных действий – разрыв дистанции, поставка рукой, накладка рукой. Отработка элементов борьбы в стойке и в положении партера.

Перечень технических действий по годам обучения в Приложении № 2 «Контрольно-измерительные материалы».

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка)

- Развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения на снарядах и со снарядами

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения.

- Упражнения с партнером
- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

Подготовительные упражнения.

- Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств
- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить учащимся

Подводящие упражнения.

- Перемещение с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.
- Детали техники ударов, освоение траектории ударов
- Выполнение технических действий по разделению на этапы
- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения.

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)
- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной

3. Зачетные требования

2

ГОД ОБУЧЕНИЯ

1

модуль 3 года обучения (М 3.1.)

1. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Дистанция. Техника передвижения. Удары руками. Удары ногами. Защитные действия. Техника борьбы.

Практика. Выбор дистанции. Отработка техники передвижения вперед, назад, вправо, влево без ударов. Отработка одиночных ударов руками и ногами. Выполнение связок двух, трех и более ударов руками и ногами. Отработка защитных действий – разрыв дистанции, поставка рукой, накладка рукой. Отработка элементов борьбы в стойке и в положении партера.

Перечень технических действий по годам обучения в Приложении № 2 «Контрольно-измерительные материалы».

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка)

- Развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения на снарядах и со снарядами

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения.

- Упражнения с партнером
- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

Подготовительные упражнения.

- Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств
- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить учащимся

Подводящие упражнения.

- Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.
- Детали техники ударов, освоение траектории ударов
- Выполнение технических действий по разделению на этапы
- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения:

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);
- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

3. Зачетные требования

ВОСПИТАНИЕ

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к художественно-эстетическим занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на мероприятиях детского центра

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности обучающихся на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формой реализации учебной программы является учебное занятие.

Алгоритм проведения занятия следующий:

Подготовительная часть

1. Оргмомент – подготовка к занятию, построение, приветствие, переключка, постановка целей и задач занятия.
2. Разминка – подготовка организма к выполнению интенсивных физических нагрузок.

Основная часть

3. Повторение ранее изученного материала.
4. Изучение нового материала, отработка и закрепление.
5. Совершенствование ранее изученных техник.
6. Специальная физическая подготовка.
7. Общая физическая подготовка.

Заключительная часть

8. Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.
9. Построение, подведение итогов, сообщение результатов занятия, домашнее задание.

Воспитательная работа включает в себя посещение культурных, спортивных, досуговых мероприятий (спортивные игры на свежем воздухе, туристические походы, оздоровительные мероприятия, участие и посещение соревнований различного масштаба др.).

Показателем эффективности учебно–воспитательного процесса является система квалификационных экзаменов, с присвоением поясов. Промежуточными этапами контроля являются тесты по общей и специальной физической подготовке, показательные выступления, результаты выступлений на соревнованиях.

Работа с родителями.

- Организация психолого-педагогического просвещения родителей.
- Информационно-педагогические материалы (уголок для родителей).
- Оказание консультативной помощи родителям в развитии у детей социального опыта, коммуникативных навыков и умений.
- Обсуждение вопросов по реализации дополнительного образования на заседаниях Управляющем совете, заседаниях общешкольного родительского комитета.
- Анкетирование родителей.
- Родительские собрания.
- Организация контроля за организацией дополнительного образования со стороны родителей.

На протяжении трёх лет обучения с воспитанниками объединения педагогом-психологом и педагогом-организатором Центра проводятся циклы профилактических занятий по формированию здорового образа жизни и стрессоустойчивости во время соревновательного периода.

Материально-техническое обеспечение:

Для эффективной реализации программы необходимы средства обучения:

Наименование	Количество единиц на группу	% времени реализации программы
Ковер борцовский (мат борцовский)	30 шт.	100 %
боксерский мешок	2 шт.	100 %
Боксерские лапы	8 пар	30%
Инвентарь для бокса: шлем, перчатки, подушки	8 шт.	30%
Перекладина гимнастическая (турник)	2 шт.	10%
Жгут резиновый	3 шт.	30%

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Аттестация

Аттестация проводится 2 раза в год (осень, весна) в каждой учебном году.

Критерии аттестации.

1. Количество тренировок.
2. Качество тренировок (оценивается по правильности выполнения техник).
3. Уровень физической подготовки (нормативы ОФП, вынесенные на экзамен).
4. Умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.

Мониторинг образовательных результатов

Мониторинг образовательных результатов для каждого года обучения проводится три раза в год в форме тестирования скоростно-силовых показателей физического развития каждого учащегося. Тестирование помогает корректировать нагрузки и способствовать динамике физического развития.

Тестирование включает в себя:

- подтягивания
- отжимания за 15 секунд
- приседания за 15 секунд
- подъем корпуса из положения лёжа (пресс) за 60 секунд
- прыжок с места
- челночный бег 3x10 метров

Результаты тестирования заносятся в таблицу (Приложение № 2 «Контрольно-измерительные материалы»).

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для педагогов

Книги:

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н.А.Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Бернштейн, Н.А. О построении движений [Текст] / Н.А.Бернштейн. - М.: Книга по Требованию, 2012. – 253 с.
3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учеб.пособие для студентов высших педагогических учеб.заведений / Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 - 240 с.
4. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М.Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 240 с.
5. Гусинский, Э.Н. Образование личности [Текст]: пособие для преподавателей / Э.Н. Гусинский. – М.: Интерпракс, 1994. – 234 с.
6. Линдер, И.Б. Боевые искусства Востока [Текст]: Маленькие «секреты» больших школ. / И.Б.Линдер, И.В.Оранский. – М.: «Каисса», 1992. – 224 с.
7. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) [Текст]: теоретико-практические рекомендации / Д.В.Максимов, В.Н.Селуянов, С.Е.Табаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
8. Маслов, А.А. Небесный путь боевых искусств. – С-Петербург: Издательство ТЭКС, 1996. – 494 с.
9. Никитина, Н.Н. Основы профессионально-педагогической деятельности [Текст]: учеб.пособие для студ.учреждений среднего профессионального образования / Н.Н. Никитина, О.М.Железнякова, М.А.Петухов. – М.: Мастерство, 2002. – 288 с.
10. Санг Х.Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера [Текст]: серия «Мастера боевых искусств» / Санг Х.Ким. – Ростов на Дону: «Феникс», 2003. – 240 с.
11. Секач, М.Ф. Психология здоровья [Текст]: учеб.пособие для высшей школы / М.Ф.Секач. – 2-е изд. – М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005. – 192с.
12. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе [Текст]: Психологические игры и упражнения. Пер с нем. / К.Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 336 с.
13. Фунакоши, Г. Каратэ – до Кихон. Техника каратэ [Текст]: курс от новичка до 5 дана / Г.Фунакоши. – Москва, 1995.
14. Харлампиев, А.А. Борьба самбо [Текст]: учеб.пособие/ А.А.Харлампиев. — М.: Физкультура и спорт, 1964. - 278 с.
15. Хусяйнов, З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации [Текст] / З.М.Хусяйнов. - М.: Издательство МЭИ, 1995.
16. Цвелев, С.В. Путь каратэ от ученика до мастера [Текст] / С.В.Цвелев. – Москва, 1992. - 858 с.

Журналы:

1. Бондаревская, Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания [Текст] / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 1995. - № 4. – С. 23-25
2. Васильева, Г.А. Инновации в системе ДОД: опыт, проблемы, поиски [Текст] / Г.А.Васильева, О.В.Волкова, Н.И. Сметанина // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. - № 8. – С. 41-43.
3. Кузьмина, Т.Н. Особенности работы объединений спортивно-технической направленности [Текст] // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. - № 1. – С. 18-23.
4. Леонтьева, Т.Н. Физическая культура и спорт как инструмент патриотического воспитания [Текст] // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2014. – № 1. – С. 36-38.

5. Честкова, Т.Ю. Значимость дисциплины в воспитании и развитии подростка [Текст] / Т.Ю.Честкова, Е.В.Копылова // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. - № 7. – С. 13- 17.
6. Шмакова, Л.Е. Организация мониторинга в центре ДОД [Текст] // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. - № 5. – С. 5-10.

Для учащихся и родителей

1. Ермаков, П.Н. Восхождение к черному поясу [Текст] / П.Н. Ермаков. – Ростов-на-Дону: Издательство Ростовского Университета, 1991. - 81 с.
2. Кук, Д.Ч. Сила каратэ. – СПб, 1993. – 208 с.

Приложения

Приложение №1

Календарный учебный график

Объединение:	<u>АРБ</u>		
ФИО педагога:	<u>Скопинцев А.В.</u>		
(вн.№ ДООП) Название программы:	<u>(84.S) «АРБ»</u>		
Продолжительность обучения по программе:	<u>до 3 лет</u>		
Год/ Модуль обучения:	год: <u>1</u>	/	модуль: <u>М 1.1.</u>
Номер группы:	<u>1, 2</u>		
Срок реализации модуля:	<u>4</u> месяца	<u>17</u> недель	Дата начала/окончания обучения:
Режим занятий:	4	2	2
	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Количество часов в день</i>
Аттестация:			
Промежуточная аттестация:	<u>сроки проведения аттестации</u>		<u>форма аттестации</u>
Итоговая аттестация:	<u>29.12.2022</u> <i>сроки проведения аттестации</i>		<u>Сдача зачетов</u> <i>форма аттестации</i>

Календарное тематическое планирование

М 1.1.

Месяц	Нед.	Дата занят.	№ занят.	Тема раздела. Тема занятия	Содержание занятия	Колич. часов
сент	1		1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Лекция об истории и особенностях АРБ, применяемых техниках, правилах соревнований, о форме и экипировке на занятиях. Инструктаж	2

					по охране труда.		
			2.	Сдача зачетов. Входной контроль.	Подтягивания, отжимания за 15 сек., приседания за 15 сек., пресс за 1 мин., прыжок с места, челночный бег 3x10м.	2	
	2		3.	ТТП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Передвижение в стойке вперед и назад.	2	
			4.	ТТП	Прямой удар ногой, удар коленом в средний уровень. Передвижение в стойке вперед и назад.	2	
	3		5.	ОФП	Бросок через бедро. Борьба в стойке.	2	
			6.	ОФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Передвижение в стойке вперед и назад.	2	
	4		7.	ТТП	Удары ногами. Передвижение в стойке вперед и назад. Повороты.	2	
			8.	ОФП	Бросок через бедро с захватом за пояс.	2	
	окт	5		9.	ОФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. 3-х-ударные связки ударов.	2
				10.	ТТП	Удары ногами: прямой в верхний и средний уровни, круговой в нижний и средний уровни. Блок голенью.	2
		6		11.	ОФП	Самостраховка вперед кувырком. Бросок через бедро с захватом за пояс. Переход на удержание сбоку.	2

			12.	ОФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. 3-х-ударные связки ударов руками по лапам.	2	
	7		13.	ОФП	Удары ногами: прямой в верхний и средний уровни, круговой в нижний и средний уровни. Связки ударов ногами и руками.	2	
			14.	ТТП	Бросок через бедро. Входы в бросок. Удержание верхом. Способы освобождения.	2	
	8		15.	ОФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Выполнение связок в контратаке.	2	
			16.	ОФП	Удары ногами в нижний уровень. Блок голенью. Работа в парах.	2	
	нояб	9		17.	СФП	Задняя подножка. Работа в парах без сопротивления. Переход на выполнение болевого приема: рычаг локтя через бедро.	2
				18.	ТТП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Выполнение 3-х-ударных связок в контратаке. Работа в парах.	2
		10		19.	ОФП	Удары ногами в нижний и средний уровни. Связки ударов ногами и руками.	2
			20.	ОФП	Борьба в стойке, схватки по заданию с ограниченным сопротивлением. ОФП: функциональная круговая тренировка.	2	
11			21.	СФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов с передвижением. Связки выполняются по лапам.	2	
			22.	ТТП	Удары ногами в верхний и средний уровни. Связки ударов ногами и руками.	2	
12			23.	ОФП	Борьба в партере. Различные способы удержания и освобождения.	2	

			24.	СФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Защитное действие – нырок. Работа в парах.	2	
дек	13		25.	ОФП	Удары ногами: прямые и круговые. Защита от верхнего удара ногой проведением зацепа изнутри.	2	
			26.	ТТП	Задняя подножка. Многочасное повторение броска без сопротивления.	2	
	14		27.	СФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов: двойки, тройки по разным уровням. Связки выполняются в парах с выполнением защиты.	2	
			28.	ОФП	Удары ногами. Связки ударов ногами и руками.	2	
	15		29.	ОФП	Задняя подножка. Выполнение броска с сопротивлением.	2	
			30.	ТТП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Уход с линии атаки с выполнением связок.	2	
	16		31.	ОФП	Удары ногами. Контратака ногами на атаку руками в голову.	2	
			32.	СФП	Вольные схватки с ограниченным сопротивлением. ОФП: подвижные игры.	2	
		17		33.	ОФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов выполняются по лапам.	2
				34.	ОФП	Удары ногами на всех уровнях. Контратака круговым ударом в средний уровень.	2

	18		35.	Сдача зачетов. Подведение итогов.	Подтягивания, отжимания за 15 сек., приседания за 15 сек., пресс за 1 мин., прыжок с места, челночный бег 3x10м.	2

Месяц	Нед.	Дата занят.	№ занят.	Тема раздела. Тема занятия	Содержание занятия	Колич. часов
Янв	1.		36.	Инструктаж по ТБ.	Инструктаж по ТБ.	2
			37.	ТТП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами.	2
	2.		38.	ТТП	Удары ногами в нижний и средний уровни. Связки по лапам.	2
			39.	ТТП	Рычаг локтя, узел руки из положения сбоку, сбоку-поперек.	2
	3.		40.	ОФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами.	2
			41.	ОФП	Удары ногами в нижний и средний уровни. Связки ударов руками и ногами. Работа по лапам.	2
февр	4.		42.	СФП	Бросок через бедро. Рычаг локтя, узел руки из положения сбоку.	2
			43.	ТТП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами. Связки по лапам.	2
	5.		44.	ОФП	Удары ногами в верхний и средний уровни. Связки по лапам.	2

		45.	ОФП	Учебно-тренировочные схватки с ограниченным сопротивлением.	2
	6.	46.	СФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами. Связки в парах.	2
		47.	ТТП	Удары ногами в нижний уровни. Связки с руками в парах.	2
	7.	48.	ОФП	Учебно-тренировочные схватки с ограниченным сопротивлением по заданию.	2
		49.	ОФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами. Связки по лапам.	2
март	8.	50.	СФП	Удары ногами. Связки по лапам.	2
		51.	ТТП	Учебно-тренировочные схватки с ограниченным сопротивлением.	2
	9.	52.	ОФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами. Связки по лапам.	2
		53.	ОФП	Удары ногами в средний уровни. Связки по лапам.	2
	10.	54.	СФП	Учебно-тренировочные схватки с ограниченным сопротивлением по заданию.	2
		55.	ТТП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами. Связки по лапам.	2
	11.	56.	ОФП	Удары ногами во все уровни. Защита и контратака руками.	2

			57.	СФП	Бросок через бедро. Переход на удержание сбоку и узел руки.	2	
апр	12.		58.	ОФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами. Связки начинаются с челнока.	2	
			59.	ТТП	Удары ногами. Удары назад.	2	
	13.		60.	ОФП	Бросок через бедро. Переход на удержание сбоку и узел руки.	2	
			61.	СФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами. Связки по лапам.	2	
	14.		62.	ОФП	Удары ногами. Связки по лапам. Контратака.	2	
			63.	ТТП	Бросок через бедро. Переход на удержание сбоку и узел руки. Варианты защиты.	2	
	15.		64.	ОФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами. Контратака: нырок + руки.	2	
			65.	СФП	Удары ногами. Защита и контратака коленом в корпус.	2	
	май	16.		66.	ОФП	Бросок через плечо. Переход на удержание верхом и рычаг локтя.	2
				67.	ТТП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами. Связки по лапам.	2
17.			68.	ОФП	Удары ногами. Связки по лапам на разных уровнях.	2	

		69.	СФП	Бросок через плечо. Варианты выполнения. Переход на удержание верхом и рычаг локтя.	2
	18.	70.	ОФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами. Защитные действия: подставка, нырок, челнок, уклон.	2
		71.	ТТП	Удары ногами. Работа в парах. Различные способы защиты.	2
	19.	72.	ОФП	Бросок за две ноги. Проход в ноги. Переход на болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия.	2
		73.	ОФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами. Защитные действия: подставка, нырок, челнок, уклон.	2
ИЮНЬ	20.	74.	СФП	Удары ногами. Защитные действия: уход с линии атаки.	2
		75.	ОФП	Бросок за две ноги. Защита уходом в сторону.	2
	21.	76.	ОФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами. Контратака: нырок + руки.	2
		77.	СФП	Удары ногами. Контратака: нырок + руки + ноги.	2
	22.	78.	ОФП	Бросок через плечо. Переход на удержание верхом и рычаг локтя. Переход на удержание сбоку и узел руки.	2
		79.	ОФП	Прямые, боковые, восходящие удары руками. Связки ударов руками и ногами. Контратака: нырок + руки + ноги.	2

	23.		80.	Сдача зачетов. Подведение итогов.	Подтягивания, отжимания за 15 сек., приседания за 15 сек., пресс за 1 мин., прыжок с места, челночный бег 3x10м.	2
	Всего часов:					160

Контрольно-измерительные материалы

Терминология

На первом году обучения учащийся должен владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Удары руками:

прямой удар передней рукой в корпус;
прямой удар передней рукой в голову;
прямой удар дальней рукой в корпус;
прямой удар дальней рукой в голову;
боковой удар передней рукой в корпус;
боковой удар передней рукой в голову;
боковой удар дальней рукой в корпус;
боковой удар дальней рукой в голову;
восходящий удар передней рукой;
восходящий удар дальней рукой;

Удары ногами:

удар коленом в корпус;
удар коленом в голову;
удар ногой в пах;
прямой удар ногой в корпус;
прямой удар ногой в голову;

Элементы борьбы:

выведение из равновесия;
задняя подножка;
передняя подножка;
бросок через бедро скручиванием;
удержание верхом;
удержание сбоку;
рычаг локтя на удержании сбоку;
рычаг локтя между ног;
прямое проникающее удушение.

На втором году обучения учащийся должен владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Удары руками:

прямой удар передней рукой в корпус;
прямой удар передней рукой в голову;
прямой удар дальней рукой в корпус;
прямой удар дальней рукой в голову;
боковой удар передней рукой в корпус;
боковой удар передней рукой в голову;
боковой удар дальней рукой в корпус;
боковой удар дальней рукой в голову;
восходящий удар передней рукой;
восходящий удар дальней рукой;

Удары ногами:

мах прямой ногой;
круговой удар ногой;
удар ногой в сторону;
блок голенью;

Элементы борьбы:

большой бросок через бедро;
подбив бёдрами;
бросок через спину;
узел руки;
удушение замком сзади;

Комбинации из 2-х ударов руками и ногами, а так же переход от ударной техники к бросковой.

На третьем году обучения учащийся должен владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Удары руками:

Прямые, боковые, восходящие удары, связки из 2-х и более ударов.

Комбинирование с защитными действиями.

Удары ногами:

Все удары ногами, включая удары с разворотом корпуса, удары назад, удары в прыжке.

Комбинирование ударов ногами с другими техниками.

Элементы борьбы:

Высокоамплитудные броски с падением и без падения, контрброски, обманки.

Защита от проведения бросков.

Проведение болевых и удушающих приемов.

Комбинирование бросковой техники с другими техническими действиями.

Комбинации из 3-х, 4-х ударов руками и ногами.

Комбинирование ударной и бросковой техник.

Комбинирование атаки, защиты и контратаки.

Активные защитные действия: удар на удар, бросок на удар.

Защита от проведения бросков, болевых и удушающих приёмов.

Показатели физического развития

При поступлении в объединение на каждого учащегося заводится портфолио.

В таблице «Показатели физического развития» три раза в год записываются данные тестов скоростно-силовых качеств.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Дата	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
	сент.	янв.	май	сент.	янв.	май	сент.	янв.	май
Подтягивания									
Отжимания за 15 секунд									
Приседания за 15 секунд									
Пресс за 1 минуту									
Прыжок с места									
Челночный бег 3x10									
Рост									
Вес									
Коэффициент (Рост + Вес)									

После проведения повторных тестов учащимся и их родителям даются рекомендации по улучшению показателей и предлагаются упражнения для самостоятельной работы вне учебных занятий.

Данный тест дает представление об эффективности программы и позволяет дифференцировать подход к каждому учащемуся, помогает в составлении индивидуального образовательного маршрута.

Оценка теоретических знаний

Уровень усвоения теоретических знаний отслеживается с помощью тестов, проводимых два раза в год – в январе и в мае. Анализ результатов тестов позволяет скорректировать акценты при проведении занятий, внести изменения в индивидуальные планы.

Тест для 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Не знает	Частично знает	Хорошо знает	Знает и применяет
1	Возникновение и развитие АРБ, особенности АРБ				
2	Названия частей костюма (доги), их использование, правильное ношение костюма				
3	Этикет спортивного зала. Приветствия: сидя, стоя. Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий				
4	Правила поведения в зале и техника безопасности при использовании инвентаря				
5	Понятие о гигиене, режиме дня				
6	Разминка: необходимость, порядок проведения, общие принципы				
7	Дистанция: выбор, сохранение				
8	Терминология: названия ударов, блоков, бросков				
9	Правила соревнований				

Тест для 2-го и 3-го годов обучения

№ п/п	Тема	Не знает	Частично знает	Хорошо знает	Знает и применяет
1	Особенности АРБ				
2	Этикет спортивного зала. Приветствия: сидя, стоя. Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий				
3	Правила поведения в зале и техника безопасности при использовании инвентаря				
4	Понятие о гигиене, режиме дня				
5	Разминка: порядок проведения, общие принципы				
6	Дистанция: выбор, сохранение				
7	Передвижение				
8	Терминология: названия ударов, блоков, бросков, болевых захватов, удушающих приемов				
9	Самоконтроль во время тренировки				
10	Правила соревнований				

Анкета

«Отношение учащегося к своему здоровью и здоровому образу жизни»

Необходимо постоянно обращать внимание на ответственность каждого человека за свое здоровье, потому что сам человек определяет, какой образ жизни ему вести. Анкетирование позволит самим учащимся более осознанно отнестись к тому образу жизни, который они ведут в настоящее время.

Анкета «Отношение учащегося к своему здоровью и здоровому образу жизни»

Заполни анкету, проведи анализ ответов и сделай вывод: какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?

1. Болел ли ты в последние полгода? Если болел, перечисли заболевания

2. Сколько дней ты болел?

3. Что было причиной твоих заболеваний?

4. Соблюдаешь ли ты режим дня?

5. Выполняешь ли ты утреннюю зарядку?

6. Проводишь ли ты ежедневно 1,5–2 часа на свежем воздухе?

7. Употребляешь ли ты фрукты и овощи 2–3 раза в день?

8. Ты уважаешь окружающих людей и не споришь по пустякам?

9. Ты регулярно закаливаешься?

10. Всегда ли ты одеваешься по погоде?

11. У тебя дома есть книги о здоровье и здоровом образе жизни?

Вывод:
