

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Лидер»
городского округа Самара**

Программа принята
на основании решения
педагогического совета
Протокол № 4
от «11» января 2024г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
«ЦДОД «Лидер» г. о. Самара
_____ М.В. Родина
Приказ от «22» февраля 2024 г. №057-уд

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ВОЛЯ К ПОБЕДЕ»**

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 месяца

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Глухов Эдуард Вячеславович
методист
Быкова Наталья Михайловна
год создания: 2024

САМАРА, 2024

Краткая аннотация

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит основой военно-патриотического воспитания молодежи, подъему престижа военной и государственной службы. Привлекательными факторами данного вида спорта является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Воля к победе» носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на формирование культуры здоровья. Программа краткосрочная, рассчитана на 3 месяца обучения, уровень освоения программы - углубленный.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Воля к победе» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 3 месяца обучения.

Актуальность программы определяется востребованностью со стороны детей и их родителей занятиями в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся и нацелена на решение задач, направленных на формирование культуры здоровья.

Дополнительная общеобразовательная программа нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования в РФ, направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы

мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом; создание условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей; использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по сравнению с программами по рукопашному бою, в данную программу внесены изменения в раздел тренировочных нагрузок (с учетом соотношений общей физической и специальной физической подготовки рукопашников), что является новым по сравнению с программами, используемыми в Центре. А также внесены новые требования к выполнению контрольных нормативов.

Педагогическая целесообразность заключается во взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания, которые будут способствовать формированию личностных качеств, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

В образовательном процессе используется деятельностный подход, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации деятельности.

Отличительной особенностью программы является применение **конвергентного подхода**, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей: рукопашный бой представлен как синтез боевых искусств: борьбы самбо, каратэ, и дзюдо.

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Цель программы – создание условий для развития физических данных и личностных качеств, необходимых для успешной социализации и

устойчиво-позитивного отношения к окружающей действительности у детей посредством занятий рукопашным боем.

Задачи

Обучающие

- Усовершенствовать общие физические качества.
- Совершенствовать технико-тактическое мастерство и приобрести соревновательный опыт.

Развивающие

- Способствовать развитию и укреплению здоровья и расширение функциональных возможностей организма.
- Способствовать совершенствованию показателей физической подготовленности занимающихся.
- Способствовать формированию морально-волевых качеств.
- Способствовать совершенствованию специальной физической подготовленности.
- Способствовать формированию социально-коммуникативной грамотности.

Воспитательные

- Способствовать формированию высоких моральных качеств.
- Способствовать развитию коммуникативности.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 11.06.2022г.);
2. Закон Российской Федерации «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ. Принят Государственной Думой 22 июля 2020 г. Одобрен Советом Федерации 24 июля 2020 г.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до

- 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
 5. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2023 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441)
 6. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
 8. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
 9. Национальные проекты. Направление «Человеческий капитал» (утв. Советом при президенте РФ по стратегическому развитию и нац. проектам 03.09.2018. пр. № 3 правительственной комиссии от 05.09.2018)
 - Образование (1 января 2019 — 31 декабря 2024)
 10. Федеральные проекты, входящие в национальный проект:
 - Успех каждого ребенка
 - Цифровая образовательная среда
 - Новые возможности для каждого
 - Социальная активность
 11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 (с изменениями и дополнениями) «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
 13. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
 14. План мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11 2020 г. № 2945-р)
 15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
 16. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (новая редакция - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)
 17. Устав МБУ ДО «ЦДОД «Лидер» г.о. Самара
 18. Локальные акты МБУ ДО «ЦДОД «Лидер» г.о. Самара (положения, правила, должностные инструкции).

Планируемые образовательные результаты программы

Личностные

- проявление широкой мотивационной основы учебно-познавательной деятельности;

- выполнение в коллективе различных социальных ролей;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные

Познавательные

- умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- владение навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- умение конструктивно подходить к выполнению задания;

- умение ставить цель и планировать процесс ее достижения;

- проявление устойчивого внимания и наблюдательности;

Коммуникативные

- проявление продуктивного общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности, эффективного разрешения конфликтов;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания,

- проявление толерантности.

Регулятивные

- владение навыками адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности,

- управление своими эмоциями в различных ситуациях;

- владение навыками самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение приёмами анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели.

Предметные

По окончании обучения:

- знает методы интервальной и переменной тренировки, умеет применять их в своей деятельности и может эффективно их комбинировать в зависимости от конкретной задачи;

- владеет навыками самостоятельного выполнения подготовительного этапа перед соревнованиями;

- умеет контролировать и корректировать собственные нагрузки;

- владеет углубленными знаниями специальной терминологии;

- владеет специальными знаниями правил соревнований по рукопашному бою;

- владеет способами организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Критерии и способы определения

Формы контроля и подведение итогов реализации программы.

В течение всего периода проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой.

Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного процесса.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся и коррекции деятельности педагога и обучающихся для улучшения физических показателей.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный период.

Формы контроля: теоретический опрос.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников. Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися строится на принципах: научности; учета индивидуальных и возрастных особенностей детей; необходимости, обязательности и открытости проведения; свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов; обоснованности критериев оценки результатов.

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.

2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.

3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Воля к победе» - физкультурно–спортивная.

Продолжительность обучения - 24 часа.

Количество часов – 2 часа в неделю. Режим занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия составляет 40 минут с перерывами от 5 до 10 минут.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-17 лет.

В объединение могут зачисляться одаренные дети с 6-летнего возраста (при условии предоставления медицинской справки о разрешении заниматься данным видом спорта).

Формы занятий:

- групповые;
- индивидуально-групповые;
- индивидуальные;
- работа в парах;
- коллективные.

Формы организации деятельности:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план дополнительной программы «Воля к победе»

№ п/п	Наименования раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Специальная физическая подготовка	6	1	5
2	Совершенствование техники рукопашного боя	18	1	17
	ИТОГО	24	2	22

Цель: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи:

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- уметь формировать свои специализированные знания;
- достижение высоких результатов выступлений на соревнованиях;
- накопление соревновательного опыта.

Предметные ожидаемые результаты:

- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных официальных спортивных соревнованиях.

Специальная физическая подготовка (6 часов)

Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение бросков в движении в течении 10' в максимальном темпе, затем отдых до 120". Повтор 6 раз - отдых 5 минут', провести 5 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением в конце каждой минуты 10' в стандартной ситуации, затем отдых 120'. Повтор 6 раз, отдых 5 минут, провести 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Тема 2. Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков в течение 90" в максимальном темпе, отдых 180', повторить 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением противника длительностью две минуты, затем отдых 3-5 минут. Повторить 3-6 раз и отдых между повторениями до 10 минут.

Тема 3. Развитие выносливости. Проведение 2-3 поединков длительностью до 20 минут.

Совершенствование техники рукопашного боя (18 часов)

Тема 1. Серии разнотипных ударов руками и ногами

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

16. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

17. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

18. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Тема 2. Серии повторных ударов

1. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

2. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

3. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

4. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

5. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

6. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

7. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

8. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

9. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

10. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

11. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

12. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

13. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Тема 3. Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;
- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседания;
- остановка;
- отклонение назад.

7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- приседания;
- отклонения назад.

9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову

(одновременно изучаются защиты):

- снизу левой, правой в туловище;
- снизу правой, левой в туловище;
- боковые левой, правой в голову;
- боковые правой, левой в голову;
- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
- снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
- снизу правой в голову, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

10. Защита руками изнутри.
11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.
12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Тема 4. Переход от ударной фазы поединка к бросковой

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок.
5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.

6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, хват с захватом ноги. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – хват за костюм или части тела – бросок.

7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок хватом ног.

8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок хватом ног.

9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.

11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.

14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.

15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, хват.

16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, хват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – хват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Воспитательный модуль дополнительной программы

«Воля к победе»

Воспитательная деятельность в рамках реализации программы призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности и тем самым обеспечить развитие личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств обучающегося, необходимых для жизни.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

Планируемые результаты воспитательной деятельности:

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

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

На протяжении всего периода обучения проводятся продуктивные формы занятий - спортивные соревнования, квесты, они повышают интерес к

занятиям, проводятся систематически, с приглашением родителей (законных представителей).

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Основные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы, позволяющие в кратчайший срок передать и освоить большую по объему информацию (беседы, объяснения, демонстрации, показы, повторения, отработка упражнений и др.)

- проблемные, частично-поисковые и творческие методы, позволяющие обучающимся или активно овладевать приёмами анализа материала с целью постановки проблемы и нахождения путей её решения, или осваивать приёмы самостоятельной постановки проблем и нахождения способов их решения (организация спортивных праздников, соревнований и т.д.).

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой.

Образовательные технологии:

В основу учебно-воспитательного процесса положены личноно – ориентированные технологии и здоровьесберегающие технологии, которые

позволяют обеспечить комфортные, бесконфликтные и безопасные условия развития личности ребенка, реализации ее природных потенциалов.

Дидактические материалы:

- методические и иллюстрированные учебные пособия по модулям дополнительной программы;
- наглядные пособия (видеоматериалы, схемы игры по виду спорта и т.д.);
- инструкции по охране жизни и здоровья при проведении занятий;
- тесты физической подготовленности по ОФП и СФП;
- картотека упражнений по специальной подготовке.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал.
2. Ковер борцовский.
3. Амуниция (защитное снаряжение бойца).
4. Форма (кимоно, обувь).

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 652-н от 22 сентября 2021 г.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная литература:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.- 116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод .рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

Видеоматериалы

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

Интернет-ресурсы

<http://www.ofrb.ru/> - Общероссийская федерация рукопашного боя

<http://www.frbtamb.ru/> - Тамбовская федерация рукопашного боя

<http://www.docme.ru/>- Федерация армейского рукопашного боя__