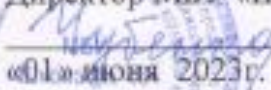


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
**«Школа № 46 имени первого главного конструктора
Волжского автомобильного завода В.С. Соловьева»**

**Структурное подразделение центр дополнительного образования
и профессиональной подготовки «Мой выбор»**

Рассмотрена на заседании
методического объединения
педагогов дополнительного
образования
Протокол №4
от «29» 05. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Школа №46»
 Л.А. Чубенко
«01» июня 2023г.
Приказ № 113-од от 01.06.2023г.
программа принята к использованию
на основании решения
Педагогического совета
Протокол №12 от 31.05.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Вольная борьба»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Гайнулов Ряис Шамильевич

педагог дополнительного образования

г. Тольятти, 2023 г.

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы	3
1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность (профиль) программы	3
1.2 Актуальность программы.....	3
1.3 Отличительные особенности программы	4
1.4 Педагогическая целесообразность	4
1.5 Адресат программы	4
1.6 Объем программы	4
1.7 Формы обучения	4
1.8 Методы обучения	4
1.9 Тип занятия	4
1.10 Формы проведения занятий	5
1.11 Срок освоения программы	5
1.12 Режим занятий	5
2. Цель и задачи программы	5
2.1 Цель программы	5
2.2 Задачи программы	5
3. Содержание программы	6
3.1 Учебный (тематический) план	6
3.2 Содержание учебно-тематического плана.....	9
4. Планируемые результаты	24
II. Комплекс организационно - педагогических условий	25
1. Календарный учебный график	25
2. Условия реализации программы.....	26
3. Формы аттестации	26
4. Оценочные материалы	26
5. Методические материалы.....	27
III. Список литературы.....	29
1. Основная	29
2. Дополнительная	30

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта.

1.1 Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы. Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.2 Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Причастность к защите Родины, гордость за принадлежность к Вооруженным силам, воинская честь и достоинство – эти понятия только в последнее время в глазах призывной молодежи стали возвращать свою значимость. Вектор мотивационных приоритетов надо

направить на добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. Поэтому очевидна неотложность решения острейших проблем гражданского, военно-патриотического воспитания, как основы консолидации общества и укрепления государства.

В настоящее время возросли угрозы природного, техногенного и социального характера, в том числе, террористических актов или захват заложников. Необходимо быстро и грамотно действовать, чтобы спасти себя и других. В чрезвычайных ситуациях нужны физическая выносливость, стрессоустойчивость, позитивное мышление и чувство ответственности не только за себя, но и за других. Поэтому существует запрос со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся.

1.3 Отличительные особенности программы

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории и ***имеет 12 модулей.***

Отличительные особенности данной программы 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 гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Важнейшими аспектами является и психологическая подготовка: подростки, прошедшие курс обучения, значительно легче находят общий язык со сверстниками и старшими, умеют принять решение в сложной ситуации. Это особенно важно, когда они приходят в армию. Юноши не испытывают панического страха перед армейской жизнью и по прибытии в часть спокойно выполняют свои обязанности.

1.4 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности спортивной направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающегося.

1.5 Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 7 до 17 лет.

1.6 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Вольная борьба» составляет:

- Количество часов в год – 126
- Общее количество часов за 3 года – 378

1.7 Формы обучения

Форма обучения по программе «Вольная борьба» - очная.

1.8 Методы обучения

- словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, схемы, рисунки);
- практические (самостоятельные работы)

1.9 Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Вольная борьба» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

1.10 Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование.

Формы организации деятельности: групповые занятия. Предусматривается возможность индивидуальных занятий.

групповая - при групповых формах обучения педагог управляет учебно-познавательной деятельностью группы Их можно подразделить на звеньевые, бригадные, кооперированно-групповые и дифференцированно-групповые.

индивидуальная - индивидуальное обучение учащихся не предполагает их непосредственного контакта с другими учениками. По своей сущности оно есть не что иное, как самостоятельное выполнение одинаковых для всего класса или группы заданий. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

1.11 Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Вольная борьба» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год или 108 недель за 3 года
- 9 месяцев в год или 27 месяцев за 3 года
- Всего 3 года

Организационно-педагогические особенности образовательного процесса

Возраст обучающихся: 7-17 лет.

Срок реализации: 3 года.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 36 рабочих недель в год – 126 часов (3,5 часа в неделю). В каждой группе количество детей не должно превышать 15 человек. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий. Длительность занятия – 40 минут. Перерыв – 10 минут в соответствии с требованиями СанПиН.

2. Цель и задачи программы

2.1 Цель программы

Цель программы – содействие разностороннему, гармоничному развитию личности посредством физического развития, а также воспитания патриотизма и готовности к защите Отечества.

2.2 Задачи программы

Воспитательные

- воспитание чувства патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и Вооруженных Сил;

- воспитание трудолюбия, ответственности, самостоятельности;
- воспитание выдержки и психологической устойчивости;
- привитие системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по защите человека и государства;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Развивающие

- развитие морально-волевых качеств обучающихся (такие, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);
- формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий рукопашным боем;
- развитие физических качеств обучающихся.

Обучающие

- формирование системы специальных знаний, умений и навыков;
- формирование представлений о Вооруженных силах РФ;
- формирование представлений об истории России и её вооружённых силах;
- формирование нравственных критериев применения умений

3. Содержание программы

3.1. Учебный (тематический) план

1 год обучения

№	Модуль	Теория	Практика	Всего
1.	Введение в основы вольной борьбы	7	-	7
2.	Общая физическая подготовка (этап начальной подготовки)	2	5	7
3.	Специальная физическая подготовка (этап начальной подготовки)	2	19	21
4.	Тактико-техническая подготовка (этап начальной подготовки)	2	89	91
	Итого	13	113	126

Модуль «Введение в основы вольной борьбы»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	История вольной борьбы	1	-	1
3.	Спортсмены – вольники	1	-	1
4.	Сведения о личной гигиене	1	-	1
5.	Физическая культура – средство развития и укрепления человека	1	-	1
6.	Контрольно-проверочные мероприятия	2	-	2
	Итого	7	-	7

Модуль «Общая физическая подготовка (этап начальной подготовки)»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Акробатическая подготовка	-	1	1
3.	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости	-	1	1

4.	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках	-	1	1
5.	Техническая подготовка	-	1	1
6.	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	2	5	7

Модуль «Специальная физическая подготовка (этап начальной подготовки)»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Борьба в партере	-	3	3
3.	Переворот рычагом; Переворот забеганием	-	4	4
4.	Броски через спину	-	4	4
5.	Бросковые комбинации	-	4	4
6.	Контрольно-проверочные мероприятия	-	4	4
	Итого	2	19	21

Модуль «Тактико-техническая подготовка (этап начальной подготовки)»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Борьба в положении стоя	-	21	21
3.	Борьба в партере	-	21	21
4.	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере	-	21	21
5.	Изучение переворота забеганием захватом шеи из-под плеча	-	21	21
6.	Контрольно-проверочные мероприятия	-	5	5
	Итого	2	89	91

2 год обучения

№	Модуль	Теория	Практика	Всего
1.	Меры безопасности и правила поведения на занятиях	7	-	7
2.	Общая физическая подготовка (учебно-тренировочный этап)	2	5	7
3.	Специальная физическая подготовка (учебно-тренировочный этап)	2	19	21
4.	Тактико-техническая подготовка (учебно-тренировочный этап)	2	89	91
	Итого	13	113	126

Модуль «Меры безопасности и правила поведения на занятиях»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по вольной борьбе	1	-	1
3.	Понятие о дисциплине	1	-	1
4.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	-	1
5.	Единая всероссийская спортивная классификация	1	-	1
6.	Контрольно-проверочные мероприятия	2	-	2
	Итого	7	-	7

Модуль «Общая физическая подготовка (учебно-тренировочный этап)»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Основы физиологии человека	-	1	1
3.	Общеразвивающие упражнения	-	1	1
4.	Специальная физическая подготовка	-	1	1
5.	ОФП	-	1	1
6.	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	2	5	7

Модуль «Специальная физическая подготовка (учебно-тренировочный этап)»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Контрприемы от бросков	-	3	3
3.	Броски в контратаке (работа 2-ым номером)	-	4	4
4.	Захват плеч снаружи, кистью снизу	-	4	4
5.	Захват плеч изнутри, кистью сверху	-	4	4
6.	Контрольно-проверочные мероприятия	-	4	4
	Итого	2	19	21

Модуль «Тактико-техническая подготовка (учебно-тренировочный этап)»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Борьба в положении стоя	-	21	21
3.	Борьба в партере	-	21	21
4.	Изучение переворотов в партере	-	21	21
5.	Переворот скручиванием	-	21	21
6.	Контрольно-проверочные мероприятия	-	5	5
	Итого	2	89	91

3 год обучения

№	Модуль	Теория	Практика	Всего
1.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	7	-	7
2.	Общая физическая подготовка (этап спортивного совершенствования)	2	5	7
3.	Специальная физическая подготовка (этап спортивного совершенствования)	2	19	21
4.	Тактико-техническая подготовка (этап спортивного совершенствования)	2	89	91
	Итого	13	113	126

Модуль «Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Физическая подготовка	1	-	1
3.	Личная и общественная гигиена	1	-	1
4.	Закаливание организма	1	-	1
5.	Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах	1	-	1
6.	Контрольно-проверочные мероприятия	2	-	2
	Итого	7	-	7

Модуль «Общая физическая подготовка (этап спортивного совершенствования)»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки	-	1	1
3.	Виды, способы проведения соревнований	-	1	1
4.	Правила соревнований	-	1	1
5.	Судейство	-	1	1
6.	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1
	Итого	2	5	7

Модуль «Специальная физическая подготовка (этап спортивного совершенствования)»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Борьба в партере	-	3	3
3.	Борьба стоя (в стойке)	-	4	4
4.	Тактическая подготовка приема	-	4	4
5.	Тактическая подготовка захвата	-	4	4
6.	Контрольно-проверочные мероприятия	-	4	4
	Итого	2	19	21

Учебно-тематический план

Модуль «Тактико-техническая подготовка (этап спортивного совершенствования)»

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Борьба в положении стоя (в стойке)	-	21	21
3.	Борьба в партере	-	21	21
4.	Обманное действие	-	21	21
5.	Обратный захват туловища	-	21	21
6.	Контрольно-проверочные мероприятия	-	5	5
	Итого	2	89	91

3.2 Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

Модуль «Введение в основы вольной борьбы»

Цель: содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, подготовка учащихся к трудовой деятельности посредством занятий вольной борьбой.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания;
- формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства;
- формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий вольной борьбой;

Развивающие:

- в процессе изучения вольной борьбы, как дисциплины прививаются навыки умения

решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях;

- развивается положительная динамика уровня физической подготовленности;

Воспитательные:

- воспитание физически здорового, духовно нравственного гражданина, любящего свою Родину и способного ее защитить;
- вовлечение подростков в занятия физической культурой и спортом;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- полное представление о физической культуре и ее возможностях;
- возрастные особенности физического развития;
- факторы ограничивающие физическую нагрузку;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- выполнять скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

Обучающийся должен приобрести навыки:

- повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, посредством систематических занятий по программе вольной борьбы;

Содержание модуля «Введение в основы вольной борьбы»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе

2. История вольной борьбы

Теория

Рождение и развитие вольной борьбы

3. Спортсмены - вольники

Теория

Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по вольной борьбе

4. Сведения о личной гигиене

Теория

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за своим телом;

5. Физическая культура – средство развития и укрепления человека

Теория

Понятие о физической культуре и спорте, её формы. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков;

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Общая физическая подготовка (этап начальной подготовки)»

Цель: формирование стойкого интереса к занятиям спортом

Задачи:

- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию организма;
- воспитание и совершенствование физических качеств с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости;

Развивающие:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

Воспитательные:

- патриотическое воспитание молодежи и гражданина, стимулирующее разностороннее образование и интеллектуальное развитие;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание трудолюбия;

Предметные ожидаемые результаты**Обучающийся должен знать:**

- требования спортивного режима и гигиены;
- технику нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств;

Обучающийся должен уметь:

- владеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- выполнять всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- применения на практике полученные теоретических знаний;
- навыки управления своим эмоциональным состоянием;

Содержание модуля**«Общая физическая подготовка (этап начальной подготовки)»****1. Вводное занятие****Теория**

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Акробатическая подготовка**Практика**

Кувырки, перевороты, прыжки, сальто

3. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости**Практика**

Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости

4. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках**Практика**

Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа.

5. Техническая подготовка**Практика**

Страховка и само страховка. Владение техникой страховки при падении;

6. Контрольно-проверочные мероприятия**Практика**

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Специальная физическая подготовка (этап начальной подготовки)»

Цель: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей

обучающихся посредством систематических занятий вольной борьбой

Задачи:

- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники рукопашного боя и ее совершенствование;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

Развивающие:

- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- совершенствование специальной физической подготовленности;

Воспитательные:

- каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхания и т.д;
- влияние физических упражнений на организм занимающегося;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах;
- выполнять упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- самозащиты против одного или нескольких противников;
- самозащиты против вооруженных и безоружных;
- тактики и стратегии ведения боя в условиях города (улица, подъезд, и т.д.);

Содержание модуля

«Специальная физическая подготовка (этап начальной подготовки)»

1. Введение в модуль

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Борьба в партере

Практика

Освоение элементов техники и тактики: положения в партере, способы маневрирования в партере, защита от захватов, перемещения на мосту

3. Переворот рычагом; Переворот забеганием

Практика

Переворот рычагом; Переворот забеганием: захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри;

4. Броски через спину

Практика

Передняя подножка. Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием; Бросок через спину в стойке и с падением. Подхват снаружи. Подхват изнутри. Подхват изнутри с падением. Бросок через спину с захватом руки под плечо;

5. Бросковые комбинации

Практика

Боковая подсечка с задней подножкой. Передняя подсечка с передней подножкой. Передняя

подсечка бросок через бедро. Бросок через бедро, зацеп. Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением;

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Тактико-техническая подготовка (этап начальной подготовки)»

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации – рукопашный бой и овладение основами техники

Задачи:

- развитие и совершенствование общих физических качеств;

Развивающие:

- ознакомление с приемами и способами противодействия угрожающим факторам;
- изучение факторов, способствующих выживанию в различных ситуациях;

Воспитательные:

- формирование морально-волевых качеств;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- понятие о технике и тактике;
- связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях;
- значение своевременного усвоения основ техники;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки;
- выполнять упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- возможности выработки у человека на основе естественных движений, защитных и атакующих действий в режиме подсознания, на уровне рефлексов, что позволяет не только своевременно провести защитное действие, но и использовать силу нападающего против него самого или его окружения;

Содержание модуля

«Тактико-техническая подготовка (этап начальной подготовки)»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

2. Борьба в положении стоя

Практика

Задняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Задняя подножка из различных положений. Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.

3. Борьба в партере

Практика

- перегибание (рычаг) локтя через бедро;
- рычаг локтя через бедро с помощью ноги;
- рычаг локтя захватом руки между ног;

- перегибание (рычаг) локтя через предплечье;
- узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек);
- перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног;

4. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере

Практика

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере: удержание партнера в захвате, уходы с моста, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений с проведением пройденных приемов

5. Изучение переворота забеганием захватом шеи из-под плеча

Практика

Противник - лёжа на животе. Атакующему борцу лечь ему на спину сверху. Вес тела перенести на верхнюю часть туловища. Дальнюю ногу отставить на стопу в сторону, ближнюю ногу поставить на колено между его ног. Предплечьем ближней правой руки придавить шею к коврику, не давая противнику возможности встать на колени. Дальнюю левую руку завести из-под плеча на шею сверху, как можно глубже, ближе к затылку, соединить пальцы руки в крючок. Продвигаясь ногами к голове, своим левым локтём поднимать левое плечо противника вверх–вперёд, прижимая плечо к его голове, одновременно подтягивая его голову к себе, весом тела плотно прижимать к коврику. Надавливая грудью на уже поднятое плечо, и забегая ногами в сторону головы, толчком туловища от себя – вниз, перевернуть его на лопатки. Как только противник перевернётся на бок, распустить захват рук, правой рукой обхватить туловище сверху, не давая ему возможности провести не захваченную руку под грудью с целью выполнить переворот через мост. Лёжа на захваченной руке, раскинуть ноги, удерживать на лопатках захватом руки и туловища сверху.

Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

2 год обучения

Модуль «Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ»

Цель: Изучение травматизма в процессе занятий рукопашным боем, оказание первой медицинской помощи

Задачи:

- Изучение причин и профилактики травматизма и заболеваемости в спорте

Развивающие:

- совершенствование практических навыков выживания в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях любого характера независимо от времени и места развития событий;

Воспитательные:

- Воспитание военно-патриотических традиция
- Формирование личностно-волевых качеств

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основы техники;
- приемы ближнего боя;
- навыки самоконтроля;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять контратаки с позиции в верхний и средний уровни противника, прямая атака в голову, атака в голову (руки) с уходом с линии атаки;
- делать встречные атаки на атаку противника;
- применять защиту от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах);

Обучающийся должен приобрести навыки:

- отработки ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах;
- упреждения (атаки на подготовку противника);

Содержание модуля «Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности. Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе;

2. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по рукопашному бою

Теория

Предупреждение травматизма на занятиях по вольной борьбе

3. Понятие о дисциплине

Теория

Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами

4. Самоконтроль в процессе занятий спортом

Теория

- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом;
- дневник самоконтроля, его форма и содержание;

5. Единая всероссийская спортивная классификация

Теория

- основные сведения о ЕВСК;
- условия выполнения требований и норм ЕВСК;

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Общая физическая подготовка (учебно-тренировочный этап)»

Цель: Формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- всестороннее физическое развитие;

Развивающие:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр

Воспитательные:

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом);
- причины возникновения недостаточной адаптации к физическим нагрузкам;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- выполнения упражнений для развития быстроты;
- упражнений для развития ловкости, гибкости, выносливости;

Содержание модуля

«Общая физическая подготовка (учебно-тренировочный этап)»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

2. Основы физиологии человека

Теория

Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;

3. Общеразвивающие упражнения

Теория

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа). Движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине;

4. Специальная физическая подготовка

Теория

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсменам, для занятий рукопашным боем;

5. ОФП

Теория

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств;

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Специальная физическая подготовка (учебно-тренировочный этап)»

Цель: Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по вольной борьбе

Задачи:

- изучение базовой техники вольной борьбы;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;

Развивающие:

- совершенствование уровня освоения базовой техники вольной борьбы;

- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся;
- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- формирование интереса к занятиям спортом;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука;
- правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах;
- скорость входа и выхода из атаки;
- сочетание длины атаки с дистанцией до противника;

Обучающийся должен уметь:

- принимать положение боевой стойки: левосторонней, правосторонней, положение ног и рук, центра тяжести;
- уметь выполнять шаги вперед, назад, сохранять равновесие из боевой стойки после шагов;
- делать двойные шаги, вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- самозащиты работа в нестандартных условиях (сидя, лежа, в лифте, машине, и т. д.);
- тактики и стратегии ведения боя в условиях природы (лес, горы, в воде, и т. д.);

Содержание модуля

«Специальная физическая подготовка (учебно-тренировочный этап)»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Контрприемы от бросков

Практика

От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину. От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением. От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием. От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением. От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание. От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот;

3. Броски в контратаке (работа 2-ым номером)

Практика

От ударов рук, проход в ноги сваливание. От рук, проход в ноги бросок с захватом ног. От рук, бросок наклоном с захватом туловища. От ударов рук, передний переворот. От ударов рук, боковой переворот. От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину;

4. Захват плеч снаружи, кистью снизу

Практика

Задание 1.1. Борцы напротив друг друга. В левой средней стойке захватить левой рукой правое плечо противника снаружи, кистью снизу, правой рукой левое плечо снаружи, кистью снизу.

Задание 1.2. В правой высокой стойке захватить правой рукой левое плечо противника снаружи, кистью снизу, левой рукой правое плечо снаружи, кистью снизу.

Задание 1.3. Выполнить захват плеч в движении, в правой (левой) низкой стойке.

5. Захват плеч изнутри, кистью сверху

Практика

Задание 2.1. В правой высокой стойке захватить правой рукой левое плечо противника изнутри, кистью сверху, левой рукой правое плечо изнутри, кистью сверху.

Задание 2.2. В левой низкой стойке захватить левой рукой правое плечо противника изнутри, кистью сверху, правой рукой левое плечо, кистью сверху.

Задание 2.3. Выполнить захват плеч в движении, в свободной игровой форме, в правой (левой) низкой стойке.

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Тактико-техническая подготовка (учебно-тренировочный этап)»

Цель: Овладение базовой техникой вольной борьбы

Задачи:

- овладение основами техники и ее совершенствование;
- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;

Развивающие:

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей;
- совершенствование функциональной и морально-волевой подготовленности;
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей;

Воспитательные:

- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- простые обманные движения, смену уровней атаки в нападении и защите;
- значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения, уходы от атак ног в сторону с последующей контратакой;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения;
- проводить простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции;
- делать встречные атаки (передняя и задняя рука);
- выполнять отработку простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват);

Обучающийся должен приобрести навыки:

- бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки, варианты защиты от данных бросков;
- сбива рук противника с последующей атакой;
- нанесения упреждающих ударов;

Содержание модуля

«Тактико-техническая подготовка (учебно-тренировочный этап)»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Борьба в положении стоя

Практика

Бросок рывком за пятку с упором в колено. Зацеп изнутри. Зацеп снаружи. Бросок через бедро с падением. Охват, охват с захватом ноги изнутри и снаружи. Подхват снаружи;

3. Борьба в партере

Практика

Узел поперек и узел предплечьем вниз. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб. Узел ноги с упором ладонью в колено. Узел ногой после удержания на боку. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

4. Изучение переворотов в партере

Практика

Переворот — способ выполнения приема в партере без полного отрыва противника от ковра.

Переворот с моста — действие, при котором борец отталкивается одной или двумя ногами от ковра и переворачивается через голову.

Перевороты забеганием — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к ковра, заходя ногами вокруг его головы (или зашагивая) и опираясь на него верхней частью туловища.

Перевороты накатом (накаты) — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя на мост, переворачивает его через себя или, переходя на полумост, переворачивает атакуемого спиной к ковра через его голову.

Перевороты перекатом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к ковра через его голову.

Перевороты переходом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к ковра, перемещаясь через него на другую сторону.

Перевороты прогибом — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, прогибаясь назад, переворачивает противника спиной к ковра, а сам ложится грудью вниз.

Перевороты скручиванием — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника к себе, от себя или за себя спиной к ковра.

5. Переворот скручиванием

Практика

Перевороты скручиванием — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника к себе, от себя или за себя спиной к ковра.

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

3 год обучения

Модуль «Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте»

Цель:

Укрепление здоровья обучающихся, вовлечение их в занятия физической культурой и спортом для формирования здорового образа жизни

Задачи:

- развитие физических качеств;
- развитие функциональной подготовленности;

Развивающие:

- гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- развитие режима и питания спортсмена;

Воспитательные:

- формирование личности спортсмена;
- формирование интереса к занятиям спортом;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- положительную динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями у каждого занимающегося спортсмена;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять контрольные нормативы для зачисления на этап 3 года обучения;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- распределения объемов тренировочных нагрузок в соответствии с этапом 3 года обучения;

Содержание модуля «Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Физическая подготовка

Теория

Изучение понятия о физической подготовке, основные сведения о ее содержании и видах. Изучение кратких характеристик основных физических качеств, их развитие;

3. Личная и общественная гигиена

Теория

Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивного инвентаря и оборудования спортивных сооружений;

4. Закаливание организма

Теория

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем;

5. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах

Теория

Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Травматизм в процессе занятий рукопашным боем. Оказание первой медицинской помощи. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям;

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль «Общая физическая подготовка (этап спортивного совершенствования)»

Цель: Укрепление здоровья молодежи и детей

Задачи:

- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- технико-тактическая подготовка;

Развивающие:

- усвоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;

Воспитательные:

- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- понятие энергозатрат организма, восстановительных процессов;
- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки;

Обучающийся должен уметь:

- рассчитывать оптимальный тренировочный цикл, физиологические показатели тренированности;
- определять предстартовое состояние, понимать значение разминки на соревнованиях;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- освоения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- занятий физкультурой для нормальной жизнедеятельности организма;

Содержание модуля

«Общая физическая подготовка (этап спортивного совершенствования)»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки

Теория

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие. Специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки;

3. Виды, способы проведения соревнований

Теория

Права и обязанности участников соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке спортсмена. Площадка и ее разметка. Разбор правил соревнований;

4. Правила соревнований

Теория

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий;

5. Судейство

Теория

Судейская коллегия и ее права. Судейство с применением терминологии. Термины судьи. Оценивающие действия судьи.

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль

«Специальная физическая подготовка (этап спортивного совершенствования)»

Цель: Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке

Задачи:

- формирование разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

Развивающие:

- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

Воспитательные:

- воспитание специальных психических качеств;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- понятие боевая стойка, её последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону;
- технику ударов ногой и рукой: прямой, боковой, круговой;

Обучающийся должен уметь:

- наносить прямой удар рукой; то же, но в передвижениях;
- выполнять технику выполнения блоков, клинчей; то же, но в движении;
- делать удержания и владеть защитой от них;
- уметь выполнять классические передвижений в стойках;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- самозащиты владение подручными предметами (зонтик, книга, и т. д.);
- тактики и стратегии ведения боя в разных климатических условиях (осадки, жара, и т. д.);

Содержание модуля

«Специальная физическая подготовка (этап спортивного совершенствования)»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

2. Борьба в партере

Практика

Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху. Ущемление икроножной мышцы через голень. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху. Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой;

3. Борьба стоя (в стойке)

Практика

Подсечка с падением. Передний переворот. Боковой переворот. Бросок прогибом. Бросок через голову. Бросок наклоном с захватом туловища;

4. Тактическая подготовка приема

Практика

Тактическая подготовка приема — рациональное использование различных способов (например, сковывание, маневрирование и др.) и их тактических действий (например, рывок, вызов и др.), позволяющих создать благоприятные условия для

выполнения задуманного приема

4. Тактическая подготовка захвата

Практика

Тактическая подготовка захвата — рациональное использование различных тактических действий, позволяющих атакующему отвлечь внимание противника от задуманного захвата и затем выполнить его.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

Модуль

«Тактико-техническая подготовка (этап спортивного совершенствования)»

Цель: Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена - рукопашника

Задачи:

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- устранение недостатков физического развития;

Развивающие:

- повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов;

Воспитательные:

- воспитание систематического посещения тренировочных занятий;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападение, оборона;
- тактически обоснованное чередование действий в бою;
- анализ техники нападения и обороны;

Обучающийся должен уметь:

- проводить удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний;
- выполнять бросок через бедро;
- делать подхват под одну и две ноги;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- работы в партере;

- тактики ведения боя в последние секунды схватки;
- атаки с завязыванием рук;
- тактического разбора и рекомендаций по построению боя с различными противниками;

Содержание модуля

«Тактико-техническая подготовка (этап спортивного совершенствования)»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Борьба в положении стоя (в стойке)

Практика

Бросок наклоном с захватом туловища. Бросок с захватом пятки. Серия ударов рук и ног, сваливание. Подхват изнутри. Боковой переворот. Передний переворот;

3. Борьба в партере

Практика

Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием. Рычаг локтя через бедрона одноименную руку из положения нижнего. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек). Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног;

4. Обманное действие

Практика

Обманное действие — действие, при выполнении которого боец совершает различные движения руками, туловищем, ногами, намеренно не доводит начатый прием до конца, вынуждая противника принять определенную защиту или начать выполнение приема, и тем самым создает благоприятные условия для выполнения задуманного атакующего или контратакующего технического действия

5. Обратный захват туловища

Практика

Обратный захват туловища — действие в партере или стойке, при котором боец, находясь сбоку от противника грудью к его ногам, захватывает его туловище сверху, соединяя пальцы своих рук в крючок или захватывая свое запястье, предплечье.

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета

4. Планируемые результаты по программе

Личностные: обучающийся

- демонстрирует самостоятельность, уверенность в своих силах, ответственность;
- проявляет доброжелательность к людям и уважение к труду;
- проявляет мотивацию к службе в Вооруженных Силах,
- усвоил основные принципы здорового образа жизни.

Метапредметные

Познавательные: обучающийся может:

- проявлять познавательный интерес к истории России и её армии;
- действовать точно по инструкции;
- выделять главное, логично рассуждать, делать умозаключения;
- проявлять положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения.

Регулятивные: обучающийся может:

- планировать свои действия и контролировать ход исполнения;
- проявлять волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, волю, дисциплинированность;

- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: обучающийся может:

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Предметные

Обучающийся должен знать:

- физические качества и упражнения, необходимые для успешного освоения и исполнения техники различных упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- сведения по истории России и её Вооружённых сил;
- примеры подвигов русских и советских воинов;
- боевые традиции Вооружённых Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации;

Обучающийся должен уметь:

- находить нужную информацию в разных источниках;
- выполнять физические упражнения на оценку «хорошо»;
- соблюдать технику безопасности при занятиях рукопашным боем;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя;
- проявлять хладнокровие и выдержку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- ответственного отношения к делу;
- совершенствования своей физической подготовленности.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года	01 сентября		
Окончание учебного года	31 августа		
Количество учебных недель	36 недель		
Количество часов в год	126 часа	126 часа	126 часа
Продолжительность занятия (академический час)	40 мин.	40 мин.	40 мин.
Периодичность занятий	3,5 часа в неделю	3,5 часа в неделю	3,5 часа в неделю
Входной (стартовый контроль)	10 сентября – 15 сентября		
Промежуточная аттестация	15 декабря – 30 декабря		
Итоговая аттестация	23 апреля – 20 мая		
Объем и срок освоения программы	378 часа, 3 года обучения		

Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	31 декабря– 08 января
Каникулы летние	01июня – 31августа

2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Спортзал для ОФП
4. Специализированное оборудование: напольное покрытие, щиты, подвесные «груши», спец. перчатки
5. Стенды и плакаты по тематике курса.

3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Формы промежуточной аттестации: педагогическое наблюдение, опрос или практическая работа.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

4. Оценочные мероприятия

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении

предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

5. Методические материалы

Методические рекомендации

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТ и СС учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, является история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп о большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Спортсмены ознакомятся с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Общая физическая и специальная подготовка 1 год обучения

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Общая физическая и специальная подготовка 2-3 год обучения

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать, на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою и приводит отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является владение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без

больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Технико-тактическая подготовка

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

В течении одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например, технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия.

Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

III. Список литературы

1. Основная литература

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Булкин В.А.Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
4. Вайцеховский С. М. Книга тренера. _ м.: ФиС, 1971 - 312 с.
5. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
7. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
8. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
9. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.
10. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге»: Москва, 1988
11. Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.
12. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
13. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.
14. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.
15. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное,

дополненное. М.: Физкультура и спорт., 1984..

16. ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985.
17. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
18. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
19. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
20. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт ., 1984.
21. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина. Москва, «Физкультура и спорт», 1981

2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ
9. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"