

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА» Г.СОЧИ

Принята на заседании
педагогического совета ЦДО «Хоста»
Протокол № 8 от «30» июня 2021г.

Утверждаю
Директор ЦДО «Хоста»
Чолакян К.Д.
Приказ № 390 от «30» июня 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Ястреб плюс»

направление Армейский рукопашный бой

Уровень: углубленная

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (144 часа)

Возрастная категория: от 13 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 35019

Составитель:
Харатян Роберт Давидович
(Ф.И.О. преподавателя)
педагог дополнительного
образования ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2021 г.

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ястреб плюс» направление рукопашный бой» относится к углубленному уровню и имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание программы направлено на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).

3. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.

4. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.

5. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

6. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

9. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816

10. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №

Данная программа представляет собой объединённый замыслом и целью комплекс нормативно-правовых, организационных, методических мероприятий, творческих конкурсов, военно-спортивных соревнований, военно-полевых сборов, призванных обеспечить решение основных задач в области патриотического, военно-патриотического воспитания и подготовки юношей к службе Вооружённых Силах Российской Федерации. Ответственность за эту работу повышается в связи с сокращением сроков службы в ВС РФ до одного года.

Основной идеей программы является концепция личностно-ориентированного образования, направленная на удовлетворение важнейших потребностей учащегося. Программа опирается на технологии дифференциации обучения, на основе обязательных результатов по В. В. Фирсову, личностно-ориентированную технологию развивающего обучения, игровые технологии. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным, двигательным режимом.

Предлагаемая углубленная программа направлена на развитие специальных физических способностей, необходимых в соревновательной деятельности; формирование необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по рукопашному бою, а также на выявление, развитие и поддержку учащихся, проявивших выдающиеся способности в спорте. Именно на углубленном этапе совершенствуется технико-тактический арсенал и приобретается соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов. На данный этап зачисляются учащиеся, выполнившие контрольные нормативы (*Таблица №1*).

Контрольные упражнения	Возраст 13-18 лет
Общая физическая подготовка	Бег 30 м с низкого старта-4,9 с; прыжок в длину с места-185 см; челночный бег 4x20 м- 21,5с; подтягивание на перекладине 10 раз; бег 1000 м – 3,5 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа -20 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты -18 раз.
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа.

Программа позволяет учащимся, согласно календарному учебному графику, планомерно и постепенно изучать один рукопашный бой,

приобрести и закрепить навыки и умения, необходимые для достижения спортивных успехов, участвуя в соревнованиях и турнирах по рукопашному бою на всех уровнях.

Новизной программы является ее ориентация не только на физическое развитие учащихся, но и на психическое, эмоциональное и социальное развитие личности. С этой целью программа, кроме обучающего направления, отражающего теоретическую и практическую деятельность, имеет общеразвивающее направление. Программа предполагает использование новых педагогических технологий в проведении занятий по рукопашному бою: *технологии дифференцированного и индивидуального обучения*, т.е. создание разных условий обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся.

Весь процесс обучения носит *личностно-ориентированный* развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом,

являются превентивным средством профилактики вредных привычек (пьянства, табакокурения, токсикомании и т.д.). В нашем государстве назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающих неприятие вредных привычек), а также высокого уровня гражданственности и патриотизма.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте юноши наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально-этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Программа направлена на развитие и самосовершенствование таких качеств личности учащегося, которые помогают выжить в экстремальных условиях. Программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремленность. На занятиях учащиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий

являются соревнования. Основным показателем работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Отличительные особенности программы от существующих программ

Программа создана на основе действующих программ по армейскому рукопашному бою в системе дополнительного образования. В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу внесены дополнения с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы. Применение информационно-коммуникационных технологий дополняет традиционные формы работы, позволяет расширить методические возможности, придать занятиям современный уровень. На занятиях используются следующие средства обучения: видеоряд, где демонстрируются фрагменты записей соревнований, художественные, документальные фильмы; литературный ряд, где используются информативные тексты, отрывки стихотворений, прозы; презентация. Применение данных технологий позволяет учащимся результативно выступать на соревнованиях различного уровня, формирует опыт творческой деятельности. За счет внедрения новых форм обучения к активному творческому процессу привлекаются не только учащиеся клуба и педагоги, но и слушатели и родители. С использованием программ видеозаписи фиксируется деятельность учащихся. Одним из главных эффектов от этой деятельности является то, что учащиеся самостоятельно анализируют свои выступления, а также могут не пассивно, а творчески общаться с видеоматериалом.

Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий в том числе в условиях режима «повышенной готовности» других форс- мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Программа адресована детям 13-18 лет, как мальчикам, так и девочкам, у которых здоровье соответствует физической нагрузке (требуется допуск врача к занятиям). Учащиеся, поступающие на углубленный уровень программы в объединение, сдают спортивные нормативы, а также проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. По его результатам учащиеся могут быть зачислены на углубленный уровень.

Индивидуальный образовательный маршрут для детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации по программе планируется по форме (приложение 1).

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном направлении деятельности, могут продолжить обучение (или параллельно проходить) по программам реализующихся в ЦДО «Хоста», в том числе «Первые шаги к Олимпу. Направление ОФП» (необходимо при этом соблюдать допустимые нормы занятий (САНПиН).

Уровень программы, объем и сроки реализации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ястреб плюс» направление армейский рукопашный бой» углубленного уровня рассчитана на 1 год обучения общим объемом – 144 часа.

Форма обучения- очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

Режим занятий соответствует требованиям СанПиНа, т.е. 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин.) с 15-минутным перерывом.

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные и физиологические особенности каждого учащегося.

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия в объединении проводятся по группам.

Численный состав группы: 10-15 учащихся

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

- тренировочного занятия,
- соревнования,
- зачета,
- сдачи нормативов по ОФП,
- устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные

формы и методы:

- анализ ситуаций,
- показ практических действий,
- выполнение заданий,
- создание проблемных ситуаций,
- поиск решений.

Формы работы с учащимися:

- индивидуальная;
- групповая;
- спарринг.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Zoom по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Основные задачи:

Обучающие:

- совершенствование базовой техники рукопашного боя;
- переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.

Развивающие:

- Дальнейшее развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- Совершенствование технико-тактического арсенала;
- отбор перспективных спортсменов для участия в соревнованиях.

Воспитательные:

- формирование лидерских качеств и развитие физических способностей личности учащихся;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов
- воспитание специальных физических качеств.

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

**Содержание программы
Учебный план**

№	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	беседа
1.1	Требования, предъявляемые к учащимся				
2.	Теоретическая подготовка	4	4		Текущий контроль
2.1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях рукопашным боем.				
2.2	Понятие о дисциплине				
2.3	Общая характеристика спортивной тренировки				
3	Акробатическая подготовка и страховка	32	-	32	Текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка.	46	-	46	Текущий контроль
4.1	Борьба лежа (болевые приемы)				
4.2	Борьба стоя. Специальные упражнения				
5.	Технико-тактическая подготовка.	44	-	44	Текущий контроль
5.1	Броски в падении через спину				
5.2	Бросковые комбинации				
5.3	Контрприемы от бросков				
5.4	Броски в контратаке				
5.5	Ударная техника рук				
5.6	Ударная техника ног				
6.	Восстановительные мероприятия.	2	-	2	Текущий контроль
7.	Контрольно-переводные испытания	2	-	2	Текущий контроль
8.	Участие в соревнованиях	6	-	6	Результаты соревнований
9.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
Итого:		144	6	138	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности.

Требования, предъявляемые к учащимся(*Теория*).

2. Теоретическая подготовка.

Меры безопасности и правила поведения на занятиях рукопашным боем.

Понятие о дисциплине(*Теория*).

Общая характеристика спортивной тренировки (*Теория*).

3. Акробатическая подготовка и страховка (Практика)

Акробатическая подготовка и страховка. Самостраховка. Колесо. Переползание по пластунски. Упражнение «Бочка». Стойка на руках, кувырок вперед.

4. Специальная физическая подготовка

Борьба лежа. Борьба стоя. Специальные упражнения (*Практика*).

5. Техничко-тактическая подготовка

Броски в падении через спину(*Практика*)

Бросковые комбинации (*Практика*)

Контрприемы от бросков (*Практика*)

Броски в контратаке (*Практика*)

Ударная техника рук(*Практика*)

Ударная техника ног(*Практика*)

6. Восстановительные мероприятия

Игровые упражнения на развитие двигательных и психических качеств воспитанников в соответствии с их возрастными возможностями. (*Практика*)

7. Контрольно-переводные испытания

Типовые рисунки боя с различными противниками. Тактика ведения спортивного поединка. Психологическая подготовка. (*Практика*)

8. Участие в соревнованиях

Значение соревнований на различных этапах подготовки. Техника ведения спортивного поединка. Стратегия соревнований Участие в соревнованиях. Просмотр соревнований. Анализ результатов соревнований. Основные сведения о Единой всероссийской спортивной классификации (*Практика*)

9. Инструкторская и судейская практика

10. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год. Сдача нормативов

Планируемые результаты

К концу года будет сформирована устойчивая потребность учащихся в выборе спортивной специализации – армейский рукопашный бой.

Учащиеся должны в совершенстве владеть приемами рукопашного боя, техникой основных бросков, ударов руками и ногами, защиты от атаки противника без оружия; выполнять нормативы по общей физической подготовке, а также иметь инструкторско-судейскую практику ведения соревнований.

Метапредметные результаты заключаются в формировании устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни, а также в умении противостоять негативным явлениям (таким, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д.)

При реализации программы (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами.
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ястреб направление рукопашный бой» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (соревнований).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Календарно-учебный график

Начало учебного периода определяется Уставом;

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ

КУГ (тематический) в Приложении 1

Условия реализации программы:

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для тренировок:

1. Спортивная база:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь: боксерские мешки, груши, лапы, перчатки, шлемы, маты, татами.

2. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;
- учебные плакаты;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
- компьютер с выходом в Интернет.

Состав педагогов дополнительного образования комплектуется из числа специалистов, как правило, имеющих специальное физкультурное образование. Могут привлекаться к работе с детьми бывшие спортсмены, имеющие по армейскому рукопашному бою или единоборствам звание кандидат в мастера спорта.

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

Форма аттестации

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимым отслеживать результаты учащихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения по программе ведется учет

достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценки индивидуальных достижений за определенный период.

В объединении создана система постоянного научно обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с помощью индивидуальной карты достижений, которые учащиеся приобретают в области спорта. Предметом мониторинга на уровне ребенка являются:

- изменения в уровне его знаний, умений, навыков;
- развитие познавательной активности.

Кроме того, в результатах обучения важны и такие его уровни, как сформированность у детей устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений учащихся и уровень качества детского продукта.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы аттестации:

- выступления на соревнованиях;
- текущий контроль по разделам программы

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации и контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос	В конце занятия, блока, тренировки
2	Контрольно-переводные испытания	Уровень развития физических качеств	Сдача нормативов	В конце полугодия (года)
3	Участие в соревнованиях	Уровень развития физических качеств	Соревнование	По графику соревнований
4	Итоговый контроль	Уровень развития физических качеств	Соревнование, Сдача нормативов	В конце полугодия (года)

Оценочные материалы

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Методы контроля:

- наблюдение,
- анкетирование и тестирование,
- беседа;
- сдача нормативов;
- соревнования.

Методические материалы

Основным методом проведения занятий с детьми является *групповой метод* обучения, вырабатывающий соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы 12-15 учащихся позволяет сочетать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

На занятиях рукопашным боем уместно использование *технологии проблемного обучения*, т.е. в тренировочных комплексах нужно давать лишь общие рекомендации по передвижению и технике ведения боя, ставить перед учащимися проблемную задачу и учить проявлять собственную творческую инициативу, т.к. рукопашный бой исключает догматизм, влекущий за собой скованность и закреощенность движений.

Целесообразно также применять *технологии дифференцированного и индивидуального обучения*, т.е. создавать разные условия обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся.

Весь процесс обучения должен носить *личностно-ориентированный* развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

В процессе обучения рекомендуется использовать *игру как метод обучения*, например, в соревнованиях и турнирах. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия. Работу со снарядами 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.

Базовые тренировочные упражнения, входящие в учебно-тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Использование в тренировке повторения многих связок движений позволяет повысить гибкость, овладеть техникой передвижений, укрепить мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность.

Удары по мишеням (лапам). Лапы применяются в тренировке для того, чтобы приучить воспитанников концентрации внимания в определенной точке.

Спарринг– это возможность применить на практике умение и навыки, а также получить объективную оценку своего мастерства. Спарринг позволяет развить бойцовский дух и храбрость, научиться “читать” маневры и тактику соперника, отточить в экстремальных условиях атакующие и защитные действия.

Теоретико-практические занятия (участие в просмотре соревнований, учебно-тренировочных сборах) позволяют не только приобрести практические умения и навыки, но и научиться анализировать результаты участия в соревнованиях, проводить самоанализ.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

Во время прохождения курса, при обучении приемам рукопашного боя, основным броскам и ударам, защите от противника и т.д., используется не только дидактический материал (таблицы, видеоматериалы), но и инструктаж старших, более опытных членов объединения.

На занятиях необходимо рассказывать учащимся социальных факторах риска и экстремальных ситуациях, естественного происхождения, оказании помощи в условиях автономного существования, о важности психологической и физической подготовки. Обучая

рукопашному бою, нужно стремиться к тому, чтобы у учащихся формировалось осознание неагрессивности предлагаемого стиля рукопашного боя, занятия должны обогащать учащихся великолепным владением своим телом, знанием организма, давать возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальное решение.

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Zoom, Webex и др.);

онлайн - семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Webex и др.);

видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб – занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, WhatsApp и пр.

Консультирование учащихся по мере необходимости.

Анализ полученных от учащегося решений.

Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия

Список использованной литературы

Литература для педагога:

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.
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб.: СПбГАФК, 1996.
3. Бурцев Г.А. Техника рукопашного боя. – М.: ВФСО «Динамо», 1990 .
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Волостных В. Энциклопедия боевого самбо.– М.: «Олимп», 1993.
6. Волков В. Курс самозащиты – М.: Изд-во Отдела НКВД СССР, 1940 .
7. Гаманов М. Уроки рукопашного боя. Тверь, «София», 1998 .
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры,, Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Пашинцев В. Г. Профессиональная подготовка бойцов «Рукопашного боя» Курс начальной подготовки.– М.: 2004.
10. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
11. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2003.
12. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка). – Киев: олимпийская литература, 2001.
13. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: ИГИУ, 2001.
14. Энциклопедия современного оружия и боевой техники. – М.: «Арсенал-ПРЕСС», 2002.

Литература для учащихся:

1. Каткин Е. Самбо для начинающих. – М.: «Издательство Астрель», 2001.
2. Перепелица И. Оружие России. – М.: Изд-во «Полигон», 1999.
3. Шитов В. Бокс для начинающих. – М., «Фанр-ПРЕСС», 2001.

Информационные ресурсы:

1. История рукопашного боя. [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.ofrb.ru>
2. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. /Кузнецов Ж.К., Холодов В.С. – М.: Академия, 2013 [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://sdo.mgaps.ru/books/K19/M9/file/1.pdf>
3. Технология спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://tst.sportedu.ru>
4. информационный интернет-портал Спортивная медицина [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.sportmedicine.ru/>

Интернет-ресурсы для организации online обучения:

1. Платформа Zoom ([Zoomhttps://zoom.us/](https://zoom.us/))
2. Сервисы Google (<https://vk.cc/8BLbIY>)
3. YouTube – видеохостинг для загрузки видео
4. Платформа CiscoWebex ([CiscoWebexhttps://www.webex.com/](https://www.webex.com/))
5. Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)
6. GoogleHangoutsMeet (<https://vk.cc/arPN0W>)
7. Skype система для организации занятия в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Скайп (<https://www.skype.com/ru/free-conference-call/>)
8. WhatsApp - система обмена текстовыми, audio и video файлами, организация онлайн конференций с группой В-контакте (организация обучения в группе «В контакте») <https://vk.com/@edu-for-distant>

Приложение 1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

_____ учащегося
 творческого объединения _____
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
 «Ястреб плюс» направление армейский рукопашный бой»
 педагог: _____
 на _____ учебный год

Таблица 1

№	Раздел	Наименование мероприятий
	Учебный план	Перечень пройденных тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ —
	«Творческие проекты»	Перечень тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____

		4. _____
	Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____
	"Профессиональная ориентация"	Перечень мероприятий, проведенных учащимся в помощь педагогу и ориентированных на выбор профессии, т.е. открытые занятия, помощь начинающим детям, участие в творческих мастерских: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
	Участие в Мероприятиях, соревнованиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Достижения: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

Календарный учебный график обучения**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ястреб плюс» направление армейский рукопашный бой**

Педагог д.о. Харатян Р.Д.

Место проведения:

Время проведения:

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2		Инструктаж по технике безопасности.	Учебная тренировка	Опрос
2.		Теоретическая подготовка Меры безопасности и правила поведения на занятиях рукопашным боем.	2		Меры безопасности и правила поведения на занятиях рукопашным боем.	Учебная тренировка	Опрос
3.		Теоретическая подготовка Понятие о дисциплине	2		История развития рукопашного боя в России.	Учебная тренировка	Опрос
4.		Акробатическая подготовка и страховка		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для страховки.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
5.		Акробатическая подготовка и страховка. Самостраховка.		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для страховки, самостраховка.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
6.		Акробатическая подготовка , кувырки вперед		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для выполнения кувырков вперед.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
7.		Акробатическая подготовка кувырки назад.		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для выполнения кувырков назад.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
8.		Акробатическая подготовка и страховка. Самостраховка.		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для страховки	Учебная тренировка	Текущий Контроль.

		Совершенствование самостраховки.					
9.		Акробатическая подготовка и страховка, кувырки вперед. Совершенствование.		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для страховки	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
10.		Акробатическая подготовка и страховка, кувырки назад. Совершенствование		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для страховки	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
11.		Акробатическая подготовка и страховка. Подготовка к задаче нормативов		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для страховки	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
12.		Специальная физическая подготовка. Борьба лежа (болевые приемы)		2	Борьба лежа, сопутствующие упражнения(болевые упражнения)	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
13.		Специальная физическая подготовка. Борьба лежа (болевые приемы)		2	Борьба лежа, спарринги.	Учебная тренировка	Контрольные нормативы
14.		Специальная физическая подготовка. Борьба лежа(болевые приемы на руку.)		2	Борьба лежа, сопутствующие упражнения(болевые упражнения)	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
15.		Специальная физическая подготовка. Борьба лежа (болевые приемы на ногу.)		2	Круговая работа- спортсмен становится и по 1 минуте борется с каждым спарринг партнером	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
16.		Специальная физическая подготовка. Борьба лежа (болевые приемы на руку, ногу)		2	Проведение клубного чемпионата по РБ	Учебная тренировка	Соревнование

17.		Специальная физическая подготовка. Борьба лежа (болевые приемы, уход от болевого приема.)		2	Борьба лежа, сопутствующие упражнения (болевые упражнения).	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
18.		Специальная физическая подготовка. Борьба лежа (болевые приемы на локоть)		2	Борьба лежа, сопутствующие упражнения(болевые упражнения)	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
19.		Специальная физическая подготовка. Борьба лежа (болевые приемы на локоть и уход от болевого приема)		2	Борьба лежа, сопутствующие упражнения(болевые упражнения)	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
20.		Специальная физическая подготовка. Борьба лежа (болевые приемы на голень)		2	Борьба лежа, сопутствующие упражнения(болевые упражнения)	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
21.		Специальная физическая подготовка. Борьба лежа (болевые приемы на голень и уходы от болевого приема)		2	Круговая работа- спортсмен становится и по 1 минуте борется с каждым спарринг партнером	Учебная тренировка	Сдача нормативов
22.		Технико-тактическая подготовка. Броски в падении через спину		2	Подводящие упражнения бросковой техники и выполнение бросков через спину.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
23.		Технико-тактическая подготовка. Броски в падении через спину. Самостраховка.		2	Подводящие упражнения бросковой техники и выполнение бросков через спину	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
24.		Технико-тактическая		2	Подводящие упражнения бросковой техники и	Учебная	Текущий

		подготовка. Броски в падении через спину, блокировка броска через спину.			выполнение бросков через спину	тренировка	Контроль.
25.		Технико-тактическая подготовка. Броски в падении через спину. Самостраховка и совершенствование бросков.		2	Круговая работа- спортсмен становится на татами и по 1 минуте бросает каждого спарринг партнера	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
26.		Технико-тактическая подготовка. Броски в падении через спину. Выполнение нормативов.		2	Подводящие упражнения бросковой техники и выполнение бросков через спину	Учебная тренировка	Сдача нормативов
27.		Технико-тактическая подготовка. Бросковые комбинации		2	Круговая работа- спортсмен становится на татами и по 1 минуте бросает каждого спарринг партнера	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
28.		Технико-тактическая подготовка. Бросковые комбинации		2	Внутриклубный чемпионат по РБ	Учебная тренировка	Соревнования
29.		Технико-тактическая подготовка. Бросковые комбинации		2	Круговая работа- спортсмен становится на татами и по 1 минуте бросает каждого спарринг партнера	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
30.		Технико-тактическая подготовка. Бросковые комбинации, бросок через бедро.		2	Круговая работа- спортсмен становится на татами и по 1 минуте бросает каждого спарринг партнера	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
31.		Технико-тактическая подготовка. Бросковые комбинации, бросок через руку.		2	Круговая работа- спортсмен становится на татами и по 1 минуте бросает каждого спарринг партнера	Учебная тренировка	Контрольные нормативы
32.		Восстановительные мероприятия		2	Внутриклубный чемпионат по РБ	Учебная тренировка	Соревнование

33.		Участие в соревнованиях		2	Внутриклубный чемпионат РБ	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
34.		Контрольно-переводные испытания		2	Сдача нормативов по пройденному материалу, Бег, махи ногами у шведской стенки, мост, знание разминки- проведение разминки, канат и т.д.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
35.		Инструкторская и судейская практика		2	Судейство внутриклубных соревнований	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
36.		Специальная физическая подготовка. Борьба стоя. Специальные упражнения, самостраховка.		2	Круговая работа- спортсмен становится и по 1 минуте борется с каждым спарринг партнером	Учебная тренировка	Сдача нормативов
37.		Специальная физическая подготовка. Борьба стоя. Специальные упражнения, блокировка борьбы.		2	Борьба стоя, сопутствующие упражнения для блокирования соперника.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
38.		Специальная физическая подготовка. Борьба стоя. Специальные упражнения, проход в ноги.		2	Борьба стоя, сопутствующие упражнения для прохода в ноги.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
39.		Специальная физическая подготовка. Борьба стоя. Специальные упражнения, прихватка.		2	Борьба стоя, сопутствующие упражнения для выполнения прихвата.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
40.		Специальная физическая подготовка. Борьба стоя. Специальные упражнения, передняя подножка.		2	Борьба стоя, сопутствующие упражнения для выполнения подножки.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
41.		Специальная физическая подготовка. Борьба стоя.		2	Борьба стоя, сопутствующие упражнения для выполнения задней подножки.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.

		Специальные упражнения, задняя подножка.					
42.		Специальная физическая подготовка. Борьба стоя. Специальные упражнения		2	Круговая работа- спортсмен становится и по 1 минуте борется с каждым спарринг партнером	Учебная тренировка	Сдача нормативов
43.		Специальная физическая подготовка. Борьба стоя. Специальные упражнения, подсечка.		2	Борьба стоя, сопутствующие упражнения для выполнения подсечки.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
44.		Специальная физическая подготовка. Борьба стоя. Специальные упражнения		2	Борьба стоя, сопутствующие упражнения	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
45.		Специальная физическая подготовка. Борьба стоя. Специальные упражнения. Самосовершенствование.		2	Круговая работа- спортсмен становится и по 1 минуте борется с каждым спарринг партнером	Учебная тренировка	Сдача нормативов
46.		Технико-тактическая подготовка. Контрприемы от бросков		2	Подводящие упражнение и контрприемы от бросков.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
47.		Акробатическая подготовка и страховка.		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для страховки	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
48.		Акробатическая подготовка и страховка. Самостраховка.		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для страховки	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
49.		Акробатическая подготовка и страховка. Колесо.		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для выполнения колеса.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
50.		Акробатическая подготовка и страховка. Переползание по пластунский.		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для выполнения переползания по пластунский.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
51.		Акробатическая подготовка и страховка.		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для страховки	Учебная тренировка	Текущий Контроль.

52.		Акробатическая подготовка и страховка. Упражнение «Бочка»		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
53.		Акробатическая подготовка и страховка. Стойка на руках, кувырок вперед.		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для выполнения стойки на руках.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
54.		Акробатическая подготовка и страховка. Самосовершенствование изученных упражнений.		2	Общеразвивающие и подводящие упражнения для страховки	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
55.		Технико-тактическая подготовка. Контрпиемы от бросков		2	Круговая работа- спортсмен становится и по 1 минуте выполняет контрпиемы от бросков	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
56.		Технико-тактическая подготовка. Контрпиемы от бросков, блокировка броска.		2	Подводящие упражнение и контрпиемы от бросков.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
57.		Технико-тактическая подготовка. Контрпиемы от бросков.		2	Подводящие упражнение и контрпиемы от бросков.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
58.		Технико-тактическая подготовка. Броски в контратаке		2	Подводящие упражнение и броски в контратаке	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
59.		Технико-тактическая подготовка. Броски в контратаке		2	Подводящие упражнение и броски в контратаке	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
60.		Технико-тактическая подготовка. Ударная техника рук. Атака трёхударной серии рукам.		2	Отработка ударов руками. Техника удара, постановка рук.	Учебная тренировка	Сдача нормативов
61.		Технико-тактическая подготовка. Ударная техника рук.		2	Отработка ударов руками. Техника удара, постановка рук.г	Учебная тренировка	Текущий Контроль.

		Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставной правой ладони.					
62.		Технико-тактическая подготовка. Ударная техника ног.		2	Отработка ударов ногами. Техника удара, постановка ног	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
63.		Технико-тактическая подготовка. Ударная техника ног. Удары ногами в прыжке.		2	Отработка ударов ногами. Техника удара, постановка ног	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
64.		Теоретическая подготовка. Общая характеристика спортивной тренировки	2		Общая характеристика спортивной тренировки	Учебная тренировка	Опрос
65.		Специальная физическая подготовка Борьба стоя. Специальные упражнения.		2	Круговая работа- спортсмен становится на татами и по 1 минуте борется с каждым спарринг партнером	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
66.		Специальная физическая подготовка Борьба стоя. Специальные упражнения. Работа в парах.		2	Круговая работа- спортсмен становится на татами и по 1 минуте борется с каждым спарринг партнером	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
67.		Специальная физическая подготовка Борьба стоя. Специальные упражнения. Работа в парах на время.		2	Круговая работа- спортсмен становится на татами и е борется с каждым спарринг партнером.	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
68.		Участие в соревнованиях.		2	Проведение клубного чемпионата по РБ	Учебная тренировка	Соревнование
69.		Участие в соревнованиях. Судейская практика.		2	Проведение клубного чемпионата по РБ, помощь в организации соревнований.	Учебная тренировка	Соревнование
70.		Контрольно-переводные испытания		2	Сдача нормативов по пройденному материалу, Бег, махи ногами у шведской стенки, мост, знание разминки- проведение разминки, канат и т.д.	Учебная тренировка	Сдача нормативов

71.		Инструкторская и судейская практика.		2	Судейство внутриклубных соревнований	Учебная тренировка	Текущий Контроль.
72.		Итоговое занятие		2	Подведение итогов. Сдача нормативов	Учебная тренировка	Итоговый контроль

