



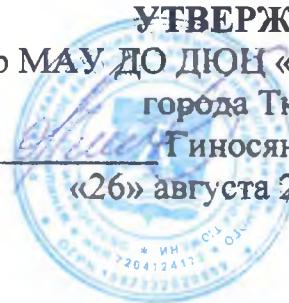
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Протокол № 1 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Гиносян Э. Н.
«26» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПРИКЛАДНОЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Срок реализации программы: 1 месяц
Возраст занимающихся: 6-8 лет
Направленность: физкультурно-спортивная

Программу составили:
методист,
Ильина Наталья Александровна
педагог дополнительного образования,
Логунов Станислав Юрьевич

г. Тюмень – 2020 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Прикладной рукопашный бой» имеет направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения - стартовый.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года №1726-р);

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Приказом Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)»;

- Уставом МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени.

Актуальность заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, к профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

Новизна программы «Прикладной рукопашный бой» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься по различным направлениям, выявляя и определяя на начальном этапе подготовки особенности каждого ребенка. Она дает возможность заняться с «нуля»

и обращает внимание на здоровый образ жизни, всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы «Прикладной рукопашный бой» требует постепенного перехода от простого к сложному. Позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

Программа «Прикладной рукопашный бой» позволяет решать проблему занятости детей, мотивацию к выбранному виду единоборств.

Практическая значимость изучаемой программы «Прикладной рукопашный бой» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработка полученных умений.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на 8 академических часов для ознакомления с направлениями обучения и успешного усвоения образовательной программы детьми 6-8 лет.

Форма обучения: очная/очная с применением дистанционных технологий.

Формы организации обучения: групповая, индивидуальная.

Количество обучающихся в группе 10-15 человек.

Сроки реализации программы: 1 месяц.

Обучение проводится 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Общее количество часов 8 академических часов.

Продолжительность одного занятия – 30 минут.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber. Количество занятий в неделю – 2. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме.

Набор обучающихся в группы по дополнительной общеразвивающей программе «Прикладной рукопашный бой» осуществляется по правилам и типовым параметрам персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Тюменской области на период с 01.09.2020 г. по 31.12.2020 г. без проведения индивидуального отбора, согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта и согласия его родителей (законных представителей), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Пробуждение интереса к выбранному виду единоборств – прикладной рукопашный бой.

Задачи:

Образовательные:

– Сформировать двигательные навыки;

- Расширить практические знания и умения в области боевого искусства и физического саморазвития;
- Способствовать овладению навыкам здорового образа жизни и содержательного досуга;
- Способствовать формированию системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

Воспитательные:

- Содействовать формированию разносторонне развитой, творческой личности;
- Способствовать в воспитании основных физических качеств занимающихся;
- Содействовать каждому ребенку найти свое место в коллективе и раскрыть свой потенциал, опираясь на индивидуальность и неповторимость каждого в специфических условиях: временный коллектив, природные условия;
- Содействовать в формировании волевых качеств характера;
- Содействовать формированию устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- Формировать навыки организации самостоятельной работы.

Развивающие:

- Способствовать приобретению и совершенствованию практических навыков выживания в экстремальных условиях;
- Содействовать укреплению здоровья, закаливанию и правильному физическому развитию организма;
- Содействовать в поддержании высокого уровня работоспособности организма;
- Обучить продуктивному использованию интернет-технологий.

1.3. Содержание программы Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка. Базовая техника действий с оружием и без оружия	2	1	1	Опрос, беседа, выполнение упражнений
2.	Тема 2. Общая физическая и специально-физическая подготовка	4	1	3	Беседа, выполнение упражнений
3.	Тема 3. Спортивные и подвижные игры	2	-	2	Беседа, выполнение упражнений
	Всего	8	2	6	

В случае карантина, актированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с применением дистанционных технологий, материал и задания обучающиеся получают на электронную почту или посредством приложения Viber в виде видеоуроков.

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Теоретическая подготовка. Базовая техника действий с оружием и без оружия.

Теория: Ознакомительная беседа. Введение в образовательную программу. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. История развития рукопашного боя. Приемы страховки, само страховки при падении. Акробатика. Боевые стойки и передвижения.

Практика: Ознакомления с приемами в стойке, ударной техникой рук, ног.

Тема 2. Общая физическая и специально-физическая подготовка.

Теория: Значение и цель общей физической и специально-физической подготовки.

Практика: Изучение и выполнение упражнений на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (на основе упражнений ВФСК ГТО). Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Упражнения на развитие психологических качеств.

Тема 3. Спортивные и подвижные игры.

Практика: Спортивные игры. Подвижные игры в мяч и с мячами. Игры со скакалкой. Перетягивание каната.

1.4. Планируемые результаты

По итогам изучения программы «Прикладной рукопашный бой» будут достигнуты следующие результаты:

Личностные:

- Развить коммуникативные способности обучающихся;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к ведению здорового образа жизни;
- Сформировать необходимых физические и психические качества личности;
- Сформировать гражданско-патриотической позицию, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.

Метапредметные:

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

Предметные:

- Обучить первоначальным знаниям, умениям, навыкам основ

прикладного рукопашного боя и самообороны;

– Приобщить к традициям воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество академических часов: **8**

Количество академических часов в неделю: **2**

Даты начала и окончания занятий каждой группы определяются по факту комплектования

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
					Всего	Теория	Практика			
1.				Лекция	1	1	-	Введение в образовательную программу. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. История развития рукопашного боя.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Беседа
2.				Лекция	1	1	-	Приемы страховки, само страховки при падении. Акробатика. Боевые стойки и передвижения.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Беседа
3.				Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Ознакомления с приемами в стойке, ударной техникой рук, ног.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
4.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Изучение и выполнение упражнений на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
5.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Изучение и выполнение акробатических упражнений	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
6.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Спортивные игры. Подвижные игры в мяч и с мячами.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
7.				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Игры со скакалкой. Перетягивание каната.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени	Выполнение упражнений
ИТОГО					8	2	6			

Примечание: В случае карантина, активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем отправления обучающимся по электронной почте, на Viber, ВКонтakte. Форма контроля: фотоотчет, видеоотчет о выполнении.

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение

Для работы по программе необходимо:

- амуниция для рукопашного боя (шлем тренировочный, шлем с маской, перчатки снарядовые, перчатки бойцовые, защитное снаряжение);
- аудио и видеозаписи, электронные презентации, видео – конференции Zoom;
- кимоно для рукопашного боя;
- мешки и груши для отработки ударов;
- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами).

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации программы является педагогический контроль с использованием методов педагогического наблюдения и опроса.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных.

Методы опроса - беседа, интервью, анкетирование.

При очной форме освоения программы контрольные упражнения выполняются на уроке и непосредственно на уроке оцениваются педагогом. При освоении программы с использованием дистанционных технологий обучающиеся выполняют контрольные упражнения самостоятельно и направляют педагогу видео и (или) фотоотчет через приложение Viber.

Контроль выполнения занятий фиксируется посредством фото-видео отчетов, размещаемых детьми по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber.

2.4. Оценочные материалы

Основной формой проверки результатов является удовлетворенность обучающихся от краткосрочного пройденного материала в виде анкетирования (тестирования).

При реализации программы с использованием дистанционных технологий обучения оценивание осуществляется путем опроса обучающихся, организуемого в группе Viber, собеседования с родителями обучающихся, анализом аудиосообщений детей.

2.5. Методические материалы

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов, большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. Соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами. Рекомендации по организации домашнего обучения приведены в приложении к Программе.

2.6. Список литературы

Для педагогов

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. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
3. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1995. – 23 с.
5. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
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.

Для обучающихся

1. Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
2. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
3. Наставление физической подготовки Вооруженных Сил М.О. Р.Ф. 2009 г.
4. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). М.: Дата Стром, 1990.-190 с.



* ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для учащихся в спортивном зале

1. Общие требования

- 1.1. На занятии соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.
- 1.2. На занятиях соблюдать правила поведения в спортивном зале.
- 1.3. Соблюдать в процессе занятий порядок выполнения упражнений.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть экипировку.
- 2.2. Внимательно прослушать инструктаж педагога о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений. Заниматься на тренировках можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.
- 2.3. Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать.

2.4. Каждый обучающийся должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2.5. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

2.6. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

2.7. Все обучающиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

2.8. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры или других опасных заболеваний, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

3. Требования по соблюдению МБ при проведении занятий и после окончания

3.1. Все команды на тренировке выполняются быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

3.2. Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

4. Техника безопасности на занятиях

4.1. Одежда должна соответствовать заявленной форме. Ногти на ногах и руках должны быть подстрижены, чтобы не ранить партнера по занятиям.

4.2. При занятиях единоборствами снимаются все украшения — кольца, серьги, цепочки и крестики. В случае отказа снять украшения педагог имеет право удалить занимающегося из зала.

4.3. При наличии противопоказаний к занятиям, временных травм или иных причин, мешающих нормальным занятиям необходимо незамедлительно сообщить инструктору или тренеру, проводящему занятие.

4.4. Все занимающиеся должны беспрекословно выполнять команды тренера или инструктора. Нарушение приказов и инструкций может привести к травмам. В этом случае ответственность лежит на ученике, нарушившем указание тренера или инструктора.

4.5. Родители ожидают своих детей вне зала для занятий. Вмешиваться в тренировочный процесс, поправлять без разрешения тренера учеников категорически запрещается.

4.6. Покидать зал во время занятий запрещено без разрешения инструктора или тренера. Самовольный уход из зала во время занятий снимает с инструктора или тренера ответственность за вашего ребенка.

4.7. На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье учащихся всегда стоит на первом месте.

5. На занятиях ЗАПРЕЩАЕТСЯ

5.1. Не выполнять действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

- 5.2. Не выполнять ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в затылок, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику;
- 5.3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- 5.4. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- 5.5. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.
- 5.6. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.