

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА |  |
| 1.1.  1.2. | Направленность, цель, задачи образовательной программы.  Характеристика вида спорта. |  |
| 1.3. | Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное  количество обучающихся в группах, срок обучения. |  |
| 1.4.  2 | Требования к результатам освоения образовательной программы.  УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ |  |
| 2.1. | Календарный учебный график. |  |
| 2.2 | План учебного процесса: теоретические и практические занятия  по предметным областям, участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельная работа,  формы аттестации. |  |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ |  |
| 3.1.  3.2. | Содержание и методика работы по предметным областям.  Методические материалы. |  |
| 3.3. | Методы выявления и отбора одарённых детей. |  |
| 3.4. | Требования техники безопасности в процессе реализации программы. |  |
| 4. | ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ |  |
| 4.1. | Направления воспитательной работы. |  |
| 4.2. | Основы профессионального самоопределения. |  |
| 5. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ |  |
| 5.1. | Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации. |  |
| 5.2. | Зачётные требования. |  |
| 6. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ |  |

**1. Пояснительная записка**

* 1. ***Напрвленность, цель, задачи образовательной программы.***

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа

(далее – Программа)разработана на основании Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»,

в соответствии с приказом №939 от 15 ноября 2018 года Министерства спорта Российской Федерации «Федеральные государственные требования

к минимуму содержания, структуры, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа разработана по виду спорта «рукопашный бой», базовый уровень. Утверждена педагогическим советомДЮСШи учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;

методы контроля соответственно Федеральным государственным требованиям;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Цель реализации программы:

освоение обучающимися содержания Программы соответственно году обучения в условиях формирования ключевых компетенций.

Задачи:

* формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
* обеспечить получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* формировать ценностное отношение к занятиям спортом, социальные и позитивные личностные качества и навыки начальной профессиональной ориентации;
* способствовать развитию познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;
* познакомить с основами профессиональной деятельности.

Актуальность образовательной программы: современность, востребованность и целесообразность, новизна в аспекте организации и результатов деятельности обучающихся.

Отличительные особенности: увеличение срока обучения (2+2) на углублённом этапе на основании расширенного изучения обучающимися знаний и умений предпрофессиональной направленности.

***1.2 Характеристика вида спорта « рукопашный бой»***

Рукопашный [бой](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B9) ([старо-слав](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%8F%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA)янское: *рукопашь* от [*рука*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%B0) и *пахать* – размахивать) – спортивное [единоборство](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), система бойцовских приемов, направленная на поражение противника без использования оружия. Она включает в себя изучение ударов руками, ногами и головой, различные блоки, захваты, броски и болевые приемы.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. При этом рукопашный бой − это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований:

* первый тур − демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;
* второй тур − поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

***Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются***:

* разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
* высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
* высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

***1.3 Условия для зачисления на обучение, срок обучения.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Минимальный возраст для зачисления | Минимальное количество обучающихся в группе | Срок обучения |
| 8-9 лет | Определяется локальным актом ДЮСШ «Барс» | 6 лет |

На обучение по Программе принимаются дети, имеющие врачебный допуск к занятиямпо рукопашному боюи успешно прошедшие тестирование по физической подготовленности.

***1.4 Требования к результатам освоения Программы базового уровня***

1. *В предметной области "Теоретические основы физической культуры и спорта" будет знать:*

историю развития спорта в России;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

основы законодательства в области физической культуры и спорта;

умения и навыки гигиены;

режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*2. В предметной области "общая физическая подготовка" будет уметь:*

укреплять здоровье, иметь разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятиям дзюдо и формированию двигательных умений и навыков;

освоит комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

будет воспитано уважение к нормам социального поведения и проявления социально значимых качества личности;

получит коммуникативные навыки, опыт работы в команде (группе); приобретёт навыки проектной и творческой деятельности.

*3. В предметной области "вид спорта":*

будет развита потребность к физическому развитию и стремлению развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой вида спорта.

сможет демонстрировать владение основами техники и тактики вида спорта «рукопашный бой»;

научится выполнять комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоит соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные нагрузки;

будет знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта «рукопашный бой» и требования техники безопасности на занятиях;

приобретёт опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; будет знать и освоит основы судейства соревнований по рукопашному бою.

*4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" уметь:*

точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «рукопашный бой» и подвижных игр;

развивать физические качества по виду спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;

соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*5. В предметной области "развитие творческого мышления" научится:*

развивать изобретательность и логическое умение сравнивать, выявлять

и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развивать концентрированность внимания, находиться в готовности совершать двигательные действия.

*6 .В предметной области "специальные навыки:*

сможет демонстрировать точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для рукопашного боя специальными навыками;

сможет развивать профессионально необходимые физические качества

по виду спорта;

научится использовать необходимые меры страховки и самостраховки и овладеть средствами и методами предупреждения травматизма;

будет соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.