

**Содержание**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность, цель, задачи образовательной программы.

1.2 Характеристика вида спорта.

1.3 Условия для зачисления на обучение, срок обучения.

1.4 Требования к результатам освоения образовательной программы.

II. 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.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям.

3.2 Методические материалы

IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

4.1 Направления воспитательной работы

4.2 Основы профессионального самоопределения

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

5.1 Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации.

5.2 Зачётные требования.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**I. Пояснительная записка**

***1.1 Направленность, 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 углублённого уровня разработана по виду спорта «рукопашный бой». Утверждена педагогическим советомДЮСШ *«Барс»*

и 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.

*Направленность*

Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в рукопашном бою;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

*Цель реализации программы:*

освоение обучающимися содержания Программы соответственно году обучения на основе формирования ключевых компетенций

и профессионального самоопределения.

*Задачи:*

* продолжить формирование у обучающихся культуры здорового

и безопасного образа жизни;

* продолжить формирование ценностного отношения к занятиям спортом, социальных и позитивных личностных качеств и навыков профессиональной ориентации;
* способствовать расширению познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;
* организовать деятельность по углублению знаний и умений профессиональной педагогической деятельности.

Актуальность образовательной программы: современность, востребованность и целесообразность, новизна в аспекте организации

и результатов деятельности обучающихся.

Отличительные особенности: увеличение срока обучения до 4-х лет

на углублённом этапе на основании расширенного изучения знаний

и приобретения обучающимися 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 |
| 14-15 лет | Определяется локальным актом ДЮСШ | 4 года |

На обучение по Программе принимаются обучающиеся, успешно выполнившие специальные нормативы и имеющие врачебный допуск

к занятиямрукопашным боем*.*

***1.4. Требования к результатам освоения образовательной программы.***

*Обязательные предметные области*

*В предметной области «Теоретические основы физической культуры*

*и спорта» будет знать*:

историю развития избранного вида спорта;

значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; этические вопросы спорта; основы общероссийских и международных антидопинговых правил; нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований; возрастные особенности подростков, влияние на спортсмена занятий видом спорта; основы спортивного питания.

*В предметной области «Основы профессионального самоопределения»*

*будет знать:* разнообразие направлений профессий физкультурно-спортивной отрасли; приобретётопыт работы в команде, ориентацию на педагогическую

и тренерскую профессию.

*В предметной области «Специальная физическая подготовка» будет уметь:*

укреплять здоровье, повышать уровень физической работоспособности

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

развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость)

и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятиям рукопашным боем; иметь разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; проявлять воспитанное уважение к нормам социального поведения и проявления социально значимых качества личности;

опыт работы в команде (группе), приобретёт знания и пробный опыт

в профессиональной педагогической деятельности.

*В предметной области «Вид спорта»:*

будет развита потребность к физическому развитию и стремлению совершенствовать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой вида спорта «рукопашный бой»; может демонстрировать владение основами техники и тактики вида спорта «рукопашный бой»; освоит соответствующие уровню подготовленности тренировочные нагрузки; будет применять правила техники безопасности на занятиях, требования к оборудованию и спортивной экипировке в виде спорта «рукопашный бой»;

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

*В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будет 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; приобретать и сохранять собственную физическую форму.

*В предметной области «Судейская подготовка»*

*будет знать* этику поведения спортивных судей;

*освоит:* методику судейства спортивных соревнований и правильное применение на практике; квалификационную категорию по виду спорта.

*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.

*В предметной области «Специальные навыки»*

*сможет:* демонстрироватьточное и своевременное выполнение заданий, связанных с обязательными для рукопашного боя специальными навыками;

самостоятельно совершенствовать профессионально необходимые физические качества по виду спорта; будет уметь использовать необходимые меры страховки, самостраховки и владеть приёмами предупреждения травматизма; соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*В предметной области «Спортивное и специальное оборудование»*

будет уметь осуществлять эффективное использование спортивного оборудования и экипировки в условиях тренировочных занятий

и соревнований.