

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творчества «Свежий ветер»  
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО  
«Свежий ветер»  
Мурышова С.В.  
«29» мая 2017 г



Программа принята на основании  
решения педагогического совета.  
Протокол № 5 от «25» мая 2017 г

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Мир единоборств»**

Возраст обучающихся - 7-18 лет

Срок реализации – 1 год

*Новая редакция*

*Составитель:*  
Сухорукоа А.С. -  
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:  
Курилович О.В. - методист

Тольятти, 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
Введение .....	3
Направленность программы .....	3
Актуальность .....	3
Новизна программы, педагогическая целесообразность .....	3
Цель и задачи программы .....	4
Сроки реализации программы .....	5
Формы обучения: очная .....	5
Форма организации деятельности .....	5
Ожидаемые результаты .....	6
Критерии и способы определения результативности .....	8
Виды и формы контроля: .....	9
Формы подведения итогов: .....	10
<b>УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ</b> .....	11
Учебно-тематический план (1 час в неделю) .....	11
Содержание программы (1 час в неделю) .....	11
Учебно-тематический план (2 часа в неделю) .....	13
Содержание программы (2 часа в неделю).....	13
<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	15
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	21
Нормативно-правовая литература .....	21
Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература .....	21
Список литературы, используемый при составлении программы.....	21
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	24
Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование (1 час в неделю).....	24
Приложение № 2. Календарно-тематическое планирование (2 часа в неделю) .....	26

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Введение**

Статистические данные свидетельствуют о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз. Многочисленные обследования широких контингентов обучающихся, проводимых на протяжении многих лет, свидетельствуют о низком уровне развития физических качеств у юношей допризывного и призывного возрастов, а 80% выпускников школ не пригодны к военной службе. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки юношей в условиях дополнительного образования Самарской области средствами восточных единоборств.

### **Направленность программы**

Программа «Мир единоборств» *физкультурно-спортивной направленности*, модифицированная и предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования в качестве платной дополнительной образовательной услуги. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

### **Актуальность**

Одним из востребованных направлений в сфере физической, волевой, патриотической подготовки юных обучающихся является область физической культуры и спорта. Средства физической культуры позволяют развивать у юношей не только физические качества, но и воспитывать личностные качества - целеустремленность, самостоятельность, смелость, ответственность. Как показывает практика, именно различные виды единоборств вызывают у подростков наибольший интерес и положительную мотивацию к постоянным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом. Специально организованная физкультурно-спортивная деятельность, в рамках учебной и внеурочной форм образования, включающая виды единоборств, позволяет решать поставленные учебно-воспитательные задачи в условиях реализации программы «Мир единоборств» на основе исторического развития и традиции различных видов восточных единоборств.

### **Новизна программы, педагогическая целесообразность**

Программа «Мир единоборств» *физкультурно-спортивной направленности*, является *модифицированной* и составлена на основе программы «Физическая культура.

Спортивные кружки и секции», которая рекомендована к использованию Министерством Просвещения СССР. Комитетом физической культуры и спорта СССР в 1984г.

В программу внесены изменения: включены разделы «Общая и специальная физическая подготовка единоборца»; «Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства» и «Спортивные соревнования по единоборству», исключены разделы «Теоретические и практические занятия». Содержание расширено и усложнено – упор на психологическую, техническую и тактическую подготовку спортсмена к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, совершенствование техники и тактики борьбы, а также судейскую практику.

Программа состоит из четырех разделов: «Вводное занятие. История развития единоборства»; «Общая и специальная физическая подготовка единоборца»; «Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства» и «Спортивные соревнования по единоборству»;

*Особенности программы:*

- содержание курса соотносится с возрастными интересами обучающихся в и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня их физической и двигательной подготовленности;

- содержание курса отражает специфику обучения обучающихся в УДОД, направленную на приоритет личностной, психологической, физической, патриотической подготовки обучающихся.

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Целенаправленное разностороннее психофизическое развитие и патриотическое воспитание обучающихся средствами элементов восточных единоборств.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие*

- Сформировать систему знаний в области восточных единоборств,
- Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики восточных единоборств.
- Ознакомить с историей, этикетом и стилем восточных единоборств.
- Научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях.
- Сформировать навыки регулирования психического состояния.
- Укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся, сформировать основные знания о здоровом образе жизни, оказании первой медицинской

помощи.

#### *Развивающие*

1. Развить двигательные способности.
2. Развить представления о мире спорта.
3. Развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность.
4. Развивать социальную активность и ответственность.
5. Развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

#### *Воспитательные*

1. Воспитывать нравственные и волевые качества.
2. Воспитывать чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь.
3. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время.
4. Формировать потребность ведения здорового образа жизни.
5. Воспитывать самодисциплину, волевые качества обучающихся, обладающих высоким уровнем социальной активности детей и подростков.

### **Сроки реализации программы**

Программа реализуется за 1 учебный год:

- в течение 32 часов (32 недели, то есть 1 год по 32 недели): 32 часа (1 час в неделю, то есть 1 раз по 1 часу);

либо:

- в течение 64 часов (32 недели, то есть 1 год по 32 недели): 64 часа (2 часа в неделю, то есть 1 раз по 2 часа или 2 раза по 1 часу).

Количество обучающихся в группах не менее 10 человек. Принцип набора в объединение – свободный, однако необходим медицинский допуск к занятиям.

**Формы обучения:** очная

#### **Форма организации деятельности**

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, групповой формы занятия:

#### *Коллективные формы работы*

Обучающиеся получают возможность развития и совершенствования техники и тактики различных видов единоборства. Приемы совершенствования спортивной техники единоборства, тактики ведения поединка (способность принятия самостоятельных

тактических решений). Специальные приемы психологической подготовки к поединкам на соревнованиях (самовнушение, идеомоторные упражнения, дыхательные, приучение к условиям «поле боя», и т.д.). Здесь создаются условия единства соперничества и сотрудничества с целью достижения целей отдельной личности и коллектива. Такая педагогическая среда является благоприятной для деятельностной социализации личности обучающегося, обеспечивающее естественные условия формирования его сбалансированной социальной активности, умения достойно и честно побеждать и проигрывать, извлекая из неудач уроки, обеспечивающие будущие победы.

#### *Индивидуальные формы работы*

Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по СФП и ОФП, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

Программой предусматриваются занятия **стандартные** и **нестандартные**: учебно-тренировочное занятие, занятие – поединок, занятие – испытание, занятие-соревнование.

### **Ожидаемые результаты**

#### **1) Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности на занятиях по единоборству;
- основу техники и тактики спортивной борьбы;
- правила соревнований (организация и проведение соревнований);
- упражнения специальной и общей физической подготовки;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, спец. развивающие упражнения);
- режим тренировки борца;
- распорядок дня спортсмена;
- недельный режим тренировки;
- последовательность массажных приемов при спортивных травмах;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена – единоборца;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при травме, общие сведения о травмах и причины травматизма в единоборстве;
- термины, используемые для проведения занятий, на поединке.

#### **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости; упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; специальные упражнения на «мосту»; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; подвижные игры с элементами борьбы;
- владеть основными приемами техники и тактики единоборства;
- демонстрировать динамику индивидуального уровня разносторонней физической подготовленности в соответствии с тестами.

### **3) Творческая активность**

*Обучающий может:*

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в поединках и соревнованиях различного уровня.

### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

*Обучающий должен:*

- уметь слушать и слышать педагога (тренера);
- уметь работать в паре, команде;
- уметь выполнять поставленную педагогом (тренером) задачу;
- осуществлять сбор информации из разных источников (уметь самостоятельно работать с литературой);
- уметь проводить самостоятельно элемент занятия по развитию физических качеств, совершенствованию техники борьбы;
- уметь реализовывать перспективно грамотный выбор режимов двигательной активности в предстоящей профессиональной деятельности единоборца;
- уметь включать занятия и соревнования по борьбе в активный отдых и досуг.

### **5) Личностные результаты**

- самоорганизация; самоконтроль, терпение;
- осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- сотрудничать с коллективом, со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность;
- учиться выполнять различные роли в объединении (лидера, исполнителя, критика);

- проявлять самостоятельность при выполнении стоек, приемов, спец. упражнений.
- сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- уважительное отношение к позиции другого (пытаться договариваться);
- адекватная оценка себя.

### **Критерии и способы определения результативности**

Для определения уровня освоения обучающимися программы «Мир единоборств» используется *трехуровневая система*:

#### Высокий уровень:

- *сфера знаний и умений*: Достаточное владение основами техники и тактики единоборства (передняя подножка, задняя, выхват ног и т.д., а так же умение ведения поединка в стойке и в партере, и т.д.), терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, безошибочное и четкое выполнение специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.
- *сфера творческой/двигательной активности*: Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях (поединках) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского, и т.д.).
- *сфера личностных результатов*: Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в паре, команде, умеет самостоятельно подготовить координационные и развивающие упражнения.

#### Средний уровень:

- *сфера знаний и умений*: Владение основами техники и тактики единоборства, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, выполнение специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке
- *сфера творческой/двигательной активности*: Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого, районного уровня.
- *сфера личностных результатов*: Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям педагога (тренера), частично самостоятельно,



но с небольшими погрешностями; при работе в паре возникают трудности, учебно-тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успеха присутствует.

#### Низкий уровень:

- *сфера знаний и умений:* Нерационально использует время, отведенное на поединок, выполнение спец.развивающих упражнений; не умеет планировать учебный процесс.
- *сфера творческой/двигательной активности:* Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время тренировки часто отвлекается, выполняет упражнения неточно. Принимает участие только во внутриучрежденческих поединках.
- *сфера личностных результатов:* Нерационально использует время, отведенное на поединок, выполнение спец.развивающих упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

#### **Виды и формы контроля:**

В программе «Мир единоборств» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль.

*Предварительный контроль* ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся (методы диагностики: педагогическое наблюдение: посредством практических занятий – двигательные способности).

*Текущий контроль* проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям (методы диагностики: педагогическое наблюдение, тестирование, практические задания, участие в соревнованиях).

*Итоговый контроль* (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Педагогический контроль играет важную роль в повышении эффективности обучения навыкам физической культуры. Он проводится педагогом (тренером) на всех этапах обучения. Материалом (информацией) для анализа и оценки успеваемости служат

данные систематических педагогических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам программы.

*Формы контроля:* собеседование, опрос, зачет по теоретической подготовке, практические и тестовые задания, выполнения квалификационных нормативов по данному направлению, выступление на поединке, участие в соревнованиях, педагогическое наблюдение.

**Формы подведения итогов:**

Итогом обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по СФП, ОФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях различного уровня.

# УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ

## Учебно-тематический план (1 час в неделю)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практик	всего
1.	2.	3.	4.	5.
1.	Вводное занятие. История развития единоборства.	1	-	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка борца.	2	4	6
3.	Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	2	13	15
4.	Спортивные соревнования по единоборству.	2	8	10
	<b>Всего:</b>	<b>7</b>	<b>25</b>	<b>32</b>

## Содержание программы (1 час в неделю)

### **Раздел 1. Вводное занятие. История развития греко-римской (классической) борьбы**

*Теория.* Цель, задачи программы. Организация и направление деятельности объединения на учебный год. Инструктаж по ТБ, ППБ, ПДД, при ЧС. Древнегреческие мифы и легенды о борьбе Геракла с Антеем. История и истоки зарождения борьбы и единоборства как вида спорта на Руси. Выдающиеся мастера единоборства прошлого и настоящего - И. Поддубный, Г. Лурих, И. Заикин, И. Лебедев, Н. Парфенов, и др. Виды единоборства, получившие международное признание (классическая, вольная, дзюдо, самбо и др.). Российские борцы на современных мировых аренах.

### **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка борца**

*Теория.* Комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости борца. Комплекс специально-подготовительных упражнений на развитие умения падать. Подвижные игры для развития специальных физических качеств борца.

*Практика.* Выполнение общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики, Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости борца. Подвижные игры для развития специальных физических качеств борца («Борьба за мяч»; «Борьба на поясах»; «Борьба в «скрестном» захвате»; «Борьба пальцами»; «Борьба руками»; «Цыганская борьба ногами»; «Петушиный бой»; «Бой всадников»; «Кто кого?»; «Третий лишний»; «Борьба за территорию»; «Краб»; «Толкание шеста»; «Сильный бросок»; «Кто сильнее?»;

«Борьба коленями»; «Гонки со скакалками»; «Янусы»; Точный поворот»; «Кто быстрее»; «Накручивание шнура»).

### **Раздел 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства**

*Теория.* Способы борьбы в партере. Перевероты Броски. Способы борьбы в стойке. Тактические действия в борьбе. Теоретические основы технических приемов борьбы и их применение. Принципы техники и тактики единоборца. Виды поединков. Психологическая подготовка к тренировочным и соревновательным поединкам. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Врачебный контроль.

*Практика.* Упражнения на изучение и совершенствования технических действий. Основные стойки: фронтальная, боковая, левосторонняя, правосторонняя. Передвижение в стойках. Выполнение бросков. Выполнение приемов в партере: удержание, уходы от него, болевой прием на руку и на ногу, уходы от него, и т.д.

### **Раздел 4. Спортивные соревнования по греко-римской борьбе**

*Теория.* Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях. Составление тактического плана поединка с известным противником. Правила соревнований, их организация и проведение. Моральная и психологическая подготовка к занятиям и поединкам. Весовые категории в соревнованиях по борьбе. Присуждение победы по очкам. Место соревнований, костюм, и внешний вид борца. Правила соревнований по борьбе. Организация, проведение и участие в соревнованиях различного ранга.

*Практика.* Участие в поединках, соревнованиях. Анализ поединков, соревнований. Проведение судейства с установленными правилами и положением. Протоколирование соревнований обучающимися. Награждение победителей соревнований.

### Учебно-тематический план (2 часа в неделю)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практик	всего
6.	7.	8.	9.	10.
1.	Вводное занятие. История развития единоборства.	2	-	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка борца.	4	8	12
3.	Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	4	26	30
4.	Спортивные соревнования по единоборству.	4	16	20
	<b>Всего:</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	<b>64</b>

### Содержание программы (2 часа в неделю)

#### **Раздел 1. Вводное занятие. История развития греко-римской (классической) борьбы**

*Теория.* Цель, задачи программы. Организация и направление деятельности объединения на учебный год. Инструктаж по ТБ, ППБ, ПДД, при ЧС. Древнегреческие мифы и легенды о борьбе Геракла с Антеем. История и истоки зарождения борьбы и единоборства как вида спорта на Руси. Выдающиеся мастера единоборства прошлого и настоящего - И. Поддубный, Г. Лурих, И. Заикин, И. Лебедев, Н. Парфенов, и др. Виды единоборства, получившие международное признание (классическая, вольная, дзюдо, самбо и др.). Российские борцы на современных мировых аренах.

#### **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка борца**

*Теория.* Комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости борца. Комплекс специально-подготовительных упражнений на развитие умения падать. Подвижные игры для развития специальных физических качеств борца.

*Практика.* Выполнение общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики, Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости борца. Подвижные игры для развития специальных физических качеств борца («Борьба за мяч»; «Борьба на поясах»; «Борьба в «скрестном» захвате»; «Борьба пальцами»; «Борьба руками»; «Цыганская борьба ногами»; «Петушиный бой»; «Бой всадников»; «Кто кого?»; «Третий лишний»; «Борьба за территорию»; «Краб»; «Толкание шеста»; «Сильный бросок»; «Кто сильнее?»;

«Борьба коленями»; «Гонки со скакалками»; «Янусы»; Точный поворот»; «Кто быстрее»; «Накручивание шнура»).

### **Раздел 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства**

*Теория.* Способы борьбы в партере. Перевороты Броски. Способы борьбы в стойке. Тактические действия в борьбе. Теоретические основы технических приемов борьбы и их применение. Принципы техники и тактики единоборца. Виды поединков. Психологическая подготовка к тренировочным и соревновательным поединкам. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Врачебный контроль.

*Практика.* Упражнения на изучение и совершенствования технических действий. Основные стойки: фронтальная, боковая, левосторонняя, правосторонняя. Передвижение в стойках. Выполнение бросков. Выполнение приемов в партере: удержание, уходы от него, болевой прием на руку и на ногу, уходы от него, и т.д.

### **Раздел 4. Спортивные соревнования по греко-римской борьбе**

*Теория.* Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях. Составление тактического плана поединка с известным противником. Правила соревнований, их организация и проведение. Моральная и психологическая подготовка к занятиям и поединкам. Весовые категории в соревнованиях по борьбе. Присуждение победы по очкам. Место соревнований, костюм, и внешний вид борца. Правила соревнований по борьбе. Организация, проведение и участие в соревнованиях различного ранга.

*Практика.* Участие в поединках, соревнованиях. Анализ поединков, соревнований. Проведение судейства с установленными правилами и положением. Протоколирование соревнований обучающимися. Награждение победителей соревнований.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Психологическая подготовка

- Упражнения на развитие волевых качеств, средствами единоборства.

*Решительность:* в поединке – задание с ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивость:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки упражнений.

- Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

*Выдержки:* не пить сырую воду после тренировки; преодоление усталости.

*Настойчивость:* освоение двигательных действий через многократное выполнение.

### Нравственная подготовка

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами единоборства.

*Трудолюбие:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*Взаимопомощь:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированность:* выполнение строевых команд, выполнение поставленной тренером задачи, соблюдение традиций коллектива.

*Инициативность:* оказание помощи тренеру (частичный показ выполнения основных стоек, выполнения блоков, ударов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики единоборства, проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами.

- Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

*Инициативность:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее, качественнее, чем другие.

*Честность:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок на тренировке).

*Доброжелательность:* стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

*Дисциплинированность:* не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

*Трудолюбие:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка тренировочного места) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

В соответствии с целью и задачами данной программы, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяются методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная деятельность обучающихся на занятиях по единоборству достигается, прежде всего, четкой постановкой цели и задач каждого отдельно взятого занятия по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических основ предлагаемого учебного курса. Занятия единоборствами благоприятно воздействует на положительную мотивацию обучающихся к предстоящей физкультурно-спортивной деятельности. Усилению которой, также способствует привлечение их к судейству соревнований, руководству отделением или командой, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к занятиям также обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, нестандартного оборудования, выполнение творческих самостоятельных заданий. Освоение обучающимися сложных технических приемов единоборства обеспечивается умелым применением подводящих и специально-подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения, метода сопряженного обучения и развития двигательных качеств, метода круговой тренировки и др. Особое внимание необходимо уделять тщательной разминке с целью избегания спортивных травм.

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение подростков единоборству наиболее тесно переплетается с развитием координационных способностей. Овладение жизненно важными навыками единоборств оказывают воздействие на развитие ориентации в пространстве, быстроты реагирования, равновесия, вестибулярной устойчивости, способности к произвольному расслаблению мышц, дифференцированию силовых параметров движения. В связи с данным фактом наибольшее внимание педагог (тренер) должен уделять, прежде всего, правильному выполнению обучающимися техники двигательного задания, постепенно увеличивая требования к скорости и рациональному выполнению изучаемых двигательных действий. Такой подход приведет к проявлению находчивости обучающимся при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело сочетать стандартно-повторный, вариативно-игровой и соревновательный методы.

В возрасте 12-15 лет увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи целесообразно дифференцировать



задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для обучающихся, имеющих завышенные и заниженные результаты освоения содержания программы.

Реализация данного содержания образования опираются на следующие **принципы**:

*1. Принцип конверсии.* В основе построения и реализации данного учебного курса лежит использование отработанных в теории и практике спортивной подготовки средств управления процессом целенаправленного изменения состояния и рабочих возможностей морфофункциональных систем организма обучающихся посредством использования креативных возможностей феномена спортивной тренировки.

*2. Принцип гармоничности развития личности обучающегося.* В процессе освоения содержания данного курса осваиваются не только физические (телесные), но интеллектуальные, нравственные, этические, эстетические и коммуникативные ценности физической и спортивной культуры.

*3. Принцип активного здоровьесформирования.* Данный принцип предусматривает использование следующих организационно-методических положений:

- обязательное соответствие тренирующих и воспитательных воздействий ритмам возрастного развития морфофункциональных, соматических, биомеханических, нейрогуморальных систем и психики обучающегося;

- своевременное формирование мышечной системы и скелета обучающихся, обеспечивающее предотвращение дисбалансов в их развитии, приводящих к хроническим заболеваниям опорно-двигательного аппарата и позвоночника, а также предотвращение бытового и спортивного травматизма;

- развитие у обучающихся компонентов и видов координационных способностей и двигательных навыков, обеспечивающих высокий уровень культуры движений, их раскованность и надежность в экстремальных ситуациях, а также ускоренную адаптацию к возникающим новым требованиям среды;

- овладение обучающимися методами обучения и тренировки для перманентного физического самовоспитания и тренировки, а также перспективного грамотного выбора режимов двигательной активности.

*4. Принцип накопления потенциала социальной активности и толерантности* состоит в том, что процесс освоения ценностей физической и спортивной культуры происходит в коллективных занятиях малых групп. В условиях строгого регламента выполнения упражнений в индивидуальной и коллективной форме при понятной ответственности каждого за успешность действий коллектива.

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Мир единоборств» применяются две группы **методов физического воспитания:**

*1) специфические*

- метод строго регламентирующие упражнения:
  - метод обучения двигательным действиям;
  - методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);
- игровой метод – обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков - на основе содержания, условий и правил игры;
- соревновательный метод – стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, содействие воспитанию волевых качеств, обеспечение максимальной физической нагрузки;

*2) общепедагогические методы включают в себя:*

- словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;
- методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

***Методы воспитания силы:***

- метод непрерывных усилий с нормированным количеством повторений;
- метод динамичных усилий;
- «ударный» метод – совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата в щадящем режиме (динамический отдых).

**Современные образовательные технологии**

• *Здоровьесберегающие технологии*

- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

В конце каждого занятия применяется аутотренинг для восстановления физиологических и психологических систем организма (по методики Джо Якобсона «Прогрессирующая релаксация» и И.П. Ратова «Контрастное расслабление и напряжение»).

• *Компетентностно-ориентировочные технологии*

- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- игровые технологии.

- *Информационные технологии*

- Поиск информации в Internet (как домашнее задание по изучаемым разделам и темам программы).

Данная программа взаимодействует с программами физкультурно-спортивной направленности посредством организации и проведения соревнований по различным видам единоборств, организации «Дня здоровья для обучающихся», внутриучрежденческих поединков между объединениями по единоборству.

Практический выход реализации программы – участие обучающихся в поединках, соревнованиях различного уровня.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

Инвентарь для единоборства - это комплект специализированного снаряжения, предназначенный для учебно-тренировочного процесса по каждому виду боевых искусств. Инвентарь для единоборств (снарядные перчатки, лапы, макивары и т.д.), предназначен для изучения и совершенствования ударной техники рук и ног в таких видах спорта, как каратэ, тхеквондо, айкидо, бокс, кикбоксинг и многих других.

Занятия проходят в специальном зале, оснащённом необходимым оборудованием для проведения занятий по единоборствам, в большом и малом залах групповых занятий:

- татами, перекладины, шведская стенка, спортивные лавки, брусья, манекены борцовские, груши, штанга, гантели, подушки боксерские, боксерские перчатки, лапы, шлемы, и т.д.;

- спортивная форма: кимоно, трико борцовское, обувь для единоборца.

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующее нормам СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Только при наличии всего необходимого в объединении работа обучающимся будет интересна и значима, улучшится качество преподавания программы и посещаемость обучающихся.

**Дидактическое обеспечение программы:** схемы «Различные виды ударов рукой», схемы «Постановки тела, рук и ног в поединке», алгоритмические схемы «Техника и тактика обучения и совершенствования единоборства».

**Методическая литература:**

*для педагогов:*

1. Богатыри России /Сост. В.Е. Смирнов. – М., 1983.
2. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М., 1972.
3. Мазур А.Г. Борьба вчера и сегодня. – М., 1982.

*для обучающихся:*

1. *Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А.* Бороться, чтобы побеждать!: Кн. для учащихся. – М.: просвещение, 1990.

**Кадровое обеспечение программы:** педагог дополнительного образования (тренер), имеющий специальную подготовку по данному направлению.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Нормативно-правовая литература*

1. Концепцией развития дополнительного образования детей.
2. Приказ ГОСКОМСПОРТА РФ от 28.06.2001 N 390 Об утверждении типового плана проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ И УОР).
3. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### *Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература*

1. Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004
2. Современное программно-методическое обеспечение учреждения дополнительного образования детей. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников учреждений дополнительного образования детей / Автор-составитель: Т.И. Ермолаева – Самара: СДДЮТ, 2008 -76 с.

### *Список литературы, используемый при составлении программы*

1. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. Бороться, чтобы побеждать!: Кн. для учащихся. – М.: просвещение, 1990.
2. Абзалов, Р.А. Теория физической культуры / Р.А.А. - Казань, 2002.
3. Ахмадиев, М.Г. Базовые приемы татаро-башкирской спортивной борьбы / М.Г.Ахмадиев. - Казань, 2000.
4. Ахмадиев, М.Г. Татаро-башкирская спортивная борьба «Керзш». Правила соревнований / М.Г. Ахмадиев, М.К. Кадиров. - Казань, 2005.
5. Белоусов С.Г., Тенденции развития современных боевых единоборств (к концепции правил), Материалы, стр. 143-155.
6. Богатыри России /Сост. В.Е. Смирнов. – М., 1983.
7. Борьба самбо. Справочник. Автор-составитель Е.М. Чумаков. – М.: ФиС, 1985.
8. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев “Здоровье”, 1981.-207с.
9. Давлетшин, В.Т. Национальная спортивная борьба «Кераш»: методическое пособие / В.Т.Давлетшин, М.Г.Ахмадиев. - Казань, 2003.

10. Давлетшин, В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца: методическое пособие / В.Т.Давлетшин. - Казань, 2005.
11. История физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры / Под общей ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 1984, с.113-218.
12. История физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры / Под общей ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 1984, с.113-218.
13. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М., 1972.
14. Лукашев М.Н. Родословная самбо. – М.: ФиС, 1986.
15. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 1998.
16. Мазур А.Г. Борьба вчера и сегодня. – М., 1982.
17. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 1999.
18. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. - М.: Физкультура и спорт, 1989.-94с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. — М., 1991.
20. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: Пособие для учителя/Под ред. В. И. Ляха. — М., 1997.
21. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 1998.
22. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений. Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, 2004. 400с.
23. Пирогов, И. Оздоровительное дыхание / И Пирогов. - М.: РИПОКЛАС-СА, 2000.
24. Программа «Физическая культура. Спортивные кружки и секции». Рекомендованной комитетом физической культуры и спорта СССР. – М.: Фис, 1984г.
25. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренировки и спортсменов.) – Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000. – 154 с., ил.
26. САМБО: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА. Материалы научно-практической конференции, посвященной памяти профессора кафедры борьбы Е.М.Чумакова. 15 февраля 2002 года. Москва.
27. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М,; Физкультура и спорт, 1985,-144с.

28. Станков А.Г., Климин В.П., Писемский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984.- 240 с.
29. Сто уроков борьбы самбо / под ред. Е.М.Чумакова. - М. : ФиС, 1977.
30. Харлампиев А.А.(Александр Анатольевич), Система САМБО, Москва, ФАИР-ПРЕСС, 2002, 528 с., илл., (краткий исторический очерк, с. 3 – 50).
31. Чумаков, Е.М. Физическая подготовка борца : учебное пособие / Е.М.Чумаков. - М., 1996.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование (1 час в неделю)

**Название образовательной программы:** «Мир единоборств»

**Направленность программы:** художественная

**Вид программы:** модифицированная

**Срок реализации:** 1 год

**Количество часов:** 32 часа

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
1.	Тема № 1. Вводное занятие. История развития единоборства.	1
2.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
3.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
4.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
5.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
6.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
7.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
8.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
9.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
10.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
11.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
12.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
13.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
14.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
15.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
16.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
17.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
18.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
19.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
20.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
21.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
22.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
23.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1



№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
24.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
25.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
26.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
27.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
28.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
29.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
30.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
31.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
32.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
	<b>Итого</b>	<b>32</b>

**Приложение № 2. Календарно-тематическое планирование (2 часа в неделю)**

**Название образовательной программы:** «Мир единоборств»

**Направленность программы:** художественная

**Вид программы:** модифицированная

**Срок реализации:** 1 год

**Количество часов:** 64 часа

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
1.	Тема № 1. Вводное занятие. История развития единоборства.	1
2.	Тема № 1. Вводное занятие. История развития единоборства.	1
3.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
4.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
5.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
6.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
7.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
8.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
9.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
10.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
11.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
12.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
13.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
14.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
15.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
16.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
17.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
18.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
19.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
20.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
21.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
22.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
23.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
24.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
25.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
26.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
27.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
28.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
29.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
30.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
31.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
32.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
33.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
34.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
35.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
36.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
37.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
38.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
39.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
40.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
41.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
42.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
43.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
44.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
45.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
46.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
47.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
48.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
49.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
50.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
51.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
52.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
53.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
54.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
55.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
56.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
57.	Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка борца.	1
58.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
59.	Тема № 3. Способы освоения основных элементов техники и тактики единоборства.	1
60.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
61.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
62.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
63.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
64.	Тема № 4. Спортивные соревнования по единоборству.	1
	<b>Итого</b>	<b>64</b>