

**Аннотация:** программа является нормативным документом, регламентирующим деятельность тренеров-преподавателей по рукопашному бою в системе дополнительного образования. Актуальность программы обусловлена решением проблем физического и личностного развития ребенка, а также формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся на основе применения физкультурно-спортивных и спортивно-оздоровительных технологий. В программе представлены средства физической, психологической подготовки, изучение основ техники и тактики рукопашного боя, основ инструкторской и судейской практики, разработаны нормативы общей физической подготовки.

**Исходные данные:**  муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 3"

адрес: 654038, г. Новокузнецк, Кемеровская обл., ул. Климасенко, 16/4

телефон: 53-50-36

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| Нормативно-правовое обеспечение программы…………………………….4  **I. Уровневая дифференциация программы**………………………………5  **II. Комплекс основных характеристик программы:**  2.1.Пояснительная записка ………….………………………..........................5  2.2. Цель и задачи программы………………………………………………...6 |
| 2.3. Содержание программы ……………………………………………….....7 |
| - Учебно-тематический план (УТП)……………………………………….....8  - Содержание программы в соответствии с УТП…………………………....9  2.4. Планируемые результаты………………………………………………..16  **III**. **Комплекс организационно-педагогических условий:**    3.1. Календарный учебный график………………………………………….17  3.2. Условия реализации программы………………………………………..18  3.3. Формы аттестации……………………………………………………….18  3.4. Оценочные материалы…………………………………………………..18  3.5. Методическое обеспечение программы………………………………..19    **Список литературы**…………………………………………………………23  Приложение 1 «Диагностика образовательного процесса»……………….23  Приложение 2 «Перечень дополнительных методических материалов»...30  Приложение 3 «Примерный план воспитательной работы»………………31 |

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»);
* Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03.07.2013 года №86-ОЗ;
* Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ);
* Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

# Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р».

* Письмо Комитета образования и науки от 02.07.2019 года № 2028 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению общеобразовательных общеразвивающих программ»;
* Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3»

**I. Уровень освоения программы**

***Уровень освоения программы:***

- *стартовый* - так как обучающиеся знакомятся с особенностями физкультурно-спортивной подготовки по избранному виду спорта – рукопашному бою. В результате выявления потенциальных способностей и предпочтений, с учетом индивидуальных интересов и способностей, обучающийся затем продолжит занятия рукопашным боем на уровне профессионально ориентированной подготовки.

**II. Комплекс основных характеристик программы**

**II.1. Пояснительная записка**

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*** обусловлена интересом детей к боевым искусствам, частично решающих одну из насущных проблем современного общества, которой является проблема выживания человека и существующий в последние годы кризис общественного сознания молодежи.

*Отличительная особенность* программы от программ спортивной подготовки по рукопашному бою заключается в массовом занятии детей и подростков доступными для каждого из них средствами, так как предпочтение отдается применению специализированных игровых комплексов для освоения технико-тактических действий рукопашного боя. Двигательные навыки у обучающихся формируются параллельно с развитием физических качеств. С самого начала занятий обучающимся необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях с применением подвижных игр. Начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техниками нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, специализированных подвижных игр, спортивных игр и единоборств, особое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий.

Широкий диапазон возраста (от 6 до 18 лет) обусловлен применением традиционных физкультурно-спортивных средств обучения (общих и специальных физических упражнений и игр) с различной нагрузкой в соответствии с возрастными и функциональными особенностями и специализированными способностями обучающихся.

В основу программы положены ведущие ***идеи и* *принципы*** образования:

*- гуманизма* — отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к воспитанию;

*- природосообразности*— соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

*- культуросообразности* – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

*- принцип эффективности социального взаимодействия* – осуществление воспитания личности будущего спортсмена в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

***Программа адресована*** обучающимся 6 – 18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения теоретических знаний, умений и навыков двигательной деятельности. Количество детей в группе определяется из расчета 4 кв. метра площади зала на одного ребенка: минимальное – 10, оптимальное – 15-20, максимальное – 25-30.

***Объем и срок освоения программы.*** Программа рассчитана *на 9 месяцев* обучения; количество часов в год – 216; количество учебных недель – 36.

***Формы обучения*:** очная, очно-заочная, дистанционные технологии.

***Основными формами*** ***организации обучения*** являются групповые учебно-тренировочные занятия, где используются тестирование и анкетирование, самостоятельная деятельность обучающихся, соревнование.

***Основными средствами*** обучения являются физические упражнения, подвижные и спортивные игры.

***Режим занятий:*** количество занятий в неделю – 3; количество часов в неделю – 6; продолжительность одного занятия – 2 академических часа.

**II.2. Цель и задачи программы**

**Основная цель программы –** привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рукопашным боем в частности, обеспечение отбора обучающихся для освоения последующих этапов подготовки в рукопашном бое.

Реализация основной цели осуществляется через ряд **задач**:

- развитие основных и специальных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики рукопашного боя;

- укрепление здоровья, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры;

- освоение теоретических знаний физической культуры и рукопашного боя;

- развитие творческих способностей, формирование личностных и морально-волевых качеств обучающихся.

**II.3. Содержание программы**

Содержание программывключает разделы теоретической, практической, основам психологической, контрольной и соревновательной деятельности обучающихся, воспитательную работу,основы инструкторской и судейской практики.

*Теоретический материал* ориентирован на освоение знаний техники безопасности на занятиях, формирование позитивного, целостного отношения к физической культуре и спорту, основам гигиены, здоровому образу жизни человека; получение теоретических сведений о физической культуре, рукопашном бое.

*Практический материал* ориентирован на развитие физических качеств обучающихся с помощью общеразвивающих и специальных упражнений, которые подбираются тренером в соответствии с учебными и оздоровительными целями занятия в зависимости от условий их реализации, а также включено обучение основам техники и тактики рукопашного боя.

*Психологическая подготовка* акцентируется на развитии морально-волевых качеств обучающихся, особенно в процессе подготовки к соревнованиям, где требуются проявление воли к победе, выдержка, преодоление неуверенности в себе, решительность в действиях.

*Воспитательная работа* с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочного процесса, на соревнованиях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у обучающихся положительных личностных качеств: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, смелость и упорство, патриотизм и т.д.

*Способы самостоятельной деятельности* соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

*Основы инструкторской и судейской практики* заключается в умении обучающихся построить группу, подавать основные команды, провести разминку. В более старших группах необходимо освоение обучающимися правил соревнований и основных методических положений судейства.

*Соревнования*по рукопашному бою состоят из двух туров:

- *первый тур* – демонстрация владения техникой рукопашного боя;

- *второй тур* – поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов. Подготовка обучающихся 6-18 лет предусматривает обучение и проведение соревновательных упражнений, применение игровых соревновательных методов (специализированные игровые комплексы).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (УТП)**

**9 месяцев обучения**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации и контроля |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **10** | **10** | **-** |  |
| 1.1 | Физическая культура человека и общества | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом, понятие ЗОЖ | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| 1.3. | Техника безопасности на занятиях | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| 1.4. | Режим и питание | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по рукопашному бою | 2 | 2 | - | Контрольный опрос, тестирование |
| **2.** | **Практическая подготовка** | **198** | **-** | **198** |  |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 70 | - | 70 | Контроль за правильным выполнением общих физических упражнений |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 30 | - | 30 | Контроль за правильным выполнением специальных физических упражнений |
| 2.3. | Основы техники рукопашного боя | 28 | - | 28 | Контроль за правильным выполнением технических действий |
| 2.4. | Основы тактики рукопашного боя | 52 | - | 52 | Контроль за правильным выполнением тактических действий |
| 2.5. | Основы психологической подготовки и воспитательная работа  -общая психологическая подготовка  -направления воспитательной работы (план) | 8 | - | 8 | оценка индивидуального развития обучающегося |
| 2.6. | Способы самостоятельной деятельности:  *-* самостоятельныезанятия, способы организации и контроляза собственным физическим и личностным развитием | 5 | - | 5 | Самоконтроль за правильным выполнением физических упражнений и саморазвитием |
| 2.7. | Основы инструкторской и судейской практики | 5 | - | 5 | Контрольный опрос, тестирование |
| **3.** | **Аттестация.**  **-** Контрольные испытания. | **4** | **-** | **4** | Контроль за правильным выполнением тестов общей физической подготовки, теоретической подготовленности |
| **4.** | **Соревнования**  - поединки по рукопашному бою**.** | **4** | **-** | **4** | Контроль за правильным выполнением соревновательных поединков по рукопашному бою |
|  | **Итого:** | **216** | **10** | **206** |  |

## Содержание программы В СООТВЕТСТВИИ С УТП

1. **Теоретические основы физического воспитания**

**1.1. Физическая культура человека и общества:**

- понятие физической культуры. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

- история физической культуры России. Физическая культура в системе образования. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

- достижения российских спортсменов, история развития спорта в России. Права и обязанности спортсмена. Олимпийское движение, история олимпийских игр, достижения российских спортсменов на олимпийских играх.

**1.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом, понятие ЗОЖ:**

­- понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообмена человека. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные энергообеспечения. Гигиенические требования к одежде и обуви юного спортсмена.

- личная гигиена юного спортсмена. Предметы гигиены. Уход за телом. Значение естественных сил природы для закаливания организма человека. Средства закаливания. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Функции пищеварительного тракта, особенности пищеварения при мышечной работе.

- сердечно-сосудистая система человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме для юного спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

- понятие здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек и др.

**1.3. Режим и питание:**

- Общий режим дня. Режим учебы и отдыха, двигательный режим, его значение. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления, их профилактика.

- Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

- Правильный режим дня спортсменов. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Рациональное питание спортсмена, контроль веса.

- Влияние «вредных» привычек (курение, алкоголь) на здоровье спортсмена, их профилактика.

**1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:**

- Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в спорте. Меры личной и общественной

профилактики заболеваемости и травматизма.

- Техника безопасности на занятиях

Понятие патологического состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

- Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Меры личной и общественной профилактики травматизма.

**1.5. Основные теоретические сведения по** **рукопашному бою:**

- История развития боевых искусств

- История развития рукопашного боя

- Тренировочный зал и его оборудование

- Одежда, снаряжение и материальное обеспечение спортсменов

- Этика рукопашного боя

- Техника и тактика ведения борьбы

- Структура тела и жизненно важные центры человека

- Основные термины в рукопашном бое

- Основная классификация приемов

- Специальные показательные упражнения

- Правила проведения соревнований по рукопашному бою

- Спортивный массаж. Закаливание организма.

- Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки в рукопашном бое.

- Физическая подготовка спортсмена - рукопашника.

- Основные сведения о единой всероссийской классификации (ЕВСК).

**2. Физическое совершенствование обучающихся – практический раздел**

***Физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это:

* + интервалы отдыха
  + характер отдыха
  + количество повторений
  + продолжительность нагрузки
  + интенсивность нагрузки.

**2.1.** **Общая физическая подготовка**

***Сила***

- упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук

- переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине

- игры с элементами сопротивления

- с набивными мячами (1-2 кг):

- броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу

- подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 1800

- наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом

- перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя

- передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног

- в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатым между ступнями мячом

- упражнения в висах и упорах

- из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз)

- из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз)

- прыжки с места и с разбега (в длину и высоту)

- метания малого мяча в цель, на дальность

- толкание набивного мяча

***Ловкость***

- кувырки вперед с шага

- кувырки из стойки на руках

- длинный кувырок через веревочку (высота – 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега

- кувырок вперед из стойки на голове

- перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись

- перекаты в стороны

- комплексы упражнений для плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей

- «мост» из положения лежа на спине, «полушпагат»

- из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках

- стойка на голове из упора присев толчком двух ног

- стойка на руках толчком одной и махом другой ноги

- кувырок вперед через стойку на руках

- упражнения для самостраховки при падении

- упражнения в положении на мосту

- упражнения в равновесии

- упражнения в метании и ловле

- прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч

- прыжки вверх с места и с разбега, выполняя удары по мешку и т.п.

- эстафеты с элементами акробатики

- подвижные и спортивные игры

***Гибкость***

- упражнения с максимальной амплитудой

- шпагаты, полушпагат

- упражнения в висах и упорах

***Быстрота***

- бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость)

- повторный бег до 630 м, 560 м, 450 м, 580 м, 3100 м

- рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа

- челночный бег

- бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с изменением направления

***Выносливость***

- медленный бег от 20 до 30 минут

***Скоростно-силовые качества***

- подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;

- подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений

- эстафеты с прыжками и переносом тяжестей

- упражнения в поднимании и переноске груза

- игры и эстафеты с мячом

**2.2. Специальная физическая подготовка**

***Скоростная выносливость***

- интервальная тренировка средствами рукопашного боя

***Скоростно-силовая подготовка***

- упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе

***Взрывная сила***

- прыжки, выпрыгивания, упражнения на снарядах

***Гибкость***

- упражнения для растягивания мышц (стретчинг)

- наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты

- упражнения с максимальной амплитудой

***Сила***

- упражнения с отягощением (в том числе изометрические)

- упражнения с собственным весом

- упражнения с сопротивление

- сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны

***Ловкость***

*Специализированные игровые комплексы:*

- комплекс игр-заданий по освоению единоборства в различных стойках

- игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

- игры-задания по освоению блокирующих действий

- игры-задания по освоению теснений по площади поединка

- игры-дебюты

**2.3. Основы техники рукопашного боя**

***Стойки***

- нормальная стойка

- стойка с носками врозь

- параллельная открытая стойка

- стойка с выставленной вперед ногой

- равновесие в различных стойках

- обычная стойка (стойка готовности).

- Передвижения и повороты

- для начинающих – передвижения вперед, назад

***Техника боя в стойке***

- подножки

- зацепы

- броски

- подхваты

- выведение из равновесия

- обхваты с захватами ноги

- защита от выведения из равновесия, бросков

- комбинации бросков, выведений из равновесия, зацепов и др.

- перевороты, в том числе бросковые

***Техника боя лежа***

- удержания различными способами: сбоку, с захватом рук, со стороны ног и др.

- уходы от удержаний

- переходы от одного технического действия к другому

- выведение из равновесия

- узлы, рычаги, переворачивания, захваты

- ущемления ахиллова сухожилия

- защита от узла ноги, рычага локтя и др.

- комбинации технических действий

***Удары***

- прямой удар в подбородок

- круговой удар кулаком сбоку

- удар вперед перевернутым кулаком

- правый и левый удары перевернутым кулаком

- удары (боковые, прямые) ногами с разворотами в сторону и наружу

- одиночные прямые удары руками и ногами

- прямые удары

- двойные прямые удары

- комбинации и серии прямых и двойных ударов руками и ногами в туловище и голову

- атаки и контратаки прямыми ударами

- боковые удары руками и ногами: в голову и туловище и защита от ударов различными способами

- атаки и контратаки боковыми ударами

- удары руками снизу

- удары правой и девой руками снизу в туловище, голову и защита от ударов подставкой ладоней и контратаки снизу правой (левой) рукой в туловище, голову

- атаки двумя ударами правой-левой руками снизу в голову, туловище, защита подставками ладоней и локтей

- удары правой и девой руками снизу

***Блокирование***

- верхний блок предплечьем

- средний блок предплечьем изнутри наружу

- средний блок предплечьем снаружи внутрь

- нижнее парирование предплечьем

- средний блок изнутри наружу и нижнее парирование предплечьем

***Тренировочные схватки***

- трехступенчатый тренировочный бой: работа рук в атаке, блоке и контратаке

- работа ног в атаке, работа рук или ног в контратаке

- одноступенчатая тренировочная схватка

- свободная тренировочная схватка

- освоение последовательности обучения приемам рукопашного боя

**2.4. Основы тактики рукопашного боя**

***Оценка соперника***

- физическое состояние, психологическое состояние

- действий соперника: идет напролом, избегает боя, хуже реагирует на что-либо, предпочитает то или иное

- оценка самого себя: физическое состояние (сильный, слабый, болен, отдохнувший, усталый), психологическое состояние, волевые качества

***Принципы тактических действий***

- ситуаций:

- неудобные положения соперника при выполнении атаки (провалы, открытая стойка, падение)

- избежание боя

- тактика взрыва и скорострельности

- силовое воздействие

- психическая атака

- прогноза и провоцирования:

- активный (умение с помощью стоек, движений, ударов открывать те или иные части тела для провоцирования атаки противника)

- интуитивный (умение предугадать действия противника по глазам, дыханию, мимике лица)

- обманных действий:

- качающие движения тела

- перемещения по площадке

- обманные атакующие удары и броски

- переключения:

- скорость защитных и атакующих действий (одиночные и серийные удары и броски, перемещения)

- дистанций:

- дальняя дистанция: зона досягаемости противника ногой

- средняя дистанция: основная для ведения боя

- ближняя дистанция: дистанция, определяемая согнутой рукой, в зоне досягаемости локтей, предплечий, коленей (акцентирующие удары локтем и предплечьем по корпусу противника с обязательным включением вращательного и вращательно-поступательного движения туловища

- чередование атакующих действий с защитными движениями туловища (отрывы, нырки, уклоны)

- перемещений (игра ног)

***Атака:***

- спланированная атака

защит:

- бесконтактная защита

- контактная защита

- разведки

***Индивидуальная манера ведения тренировочного боя****:*

- силовая, скоростная, универсальная

**2.5. Основы психологической подготовки и воспитательная работа**

***Общая психологическая подготовка***

- формирование личности юного спортсмена развитие спортивного интеллекта развитие специализированных психических функций

- развитие психомоторных качеств

- развитие волевых и нравственных качеств

- формирование способности к самоконтролю и саморегуляции

***Психологическая подготовка к соревнованиям***

- формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости

- формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке

***Направления воспитательной работы***

- примерный план воспитательной работы в приложении № 3:

**2.6. Способы самостоятельной деятельности:**

- Разработка режима дня обучающегося

- Освоение комплекса общеразвивающих упражнений

- Освоение комплекса коррегирующих упражнений

- Освоение комплекса силовых упражнений

- Закаливание организма

- Освоение правил гигиены и приобретение навыков гигиены

- Самоконтроль (ведение дневника самоконтроля)

- Освоение правил безопасности на занятиях

- Измерение показателя частоты сердечных сокращений (ЧСС)

- Освоение правил и приобретение навыков оказания первой медицинской помощи при травмах

- Измерение антропометрических данных

- Самостоятельное выполнение комплекса разминки

- Самостоятельное проведение одной из частей занятий

**2.7. Основы инструкторской и судейской практики.**

***Инструкторские навыки***

- умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы

- умение составить конспект занятия под наблюдением педагога и провести разминку

- умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде

- самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему

***Судейские навыки***

- освоение правил соревнований и основных методических положений судейства

**3. Аттестация. Контрольные испытания**

Выполнение контрольных нормативов для обучающихся проводятся два раза в год (сентябрь, май).

**4. Участие в соревнованиях**

Участие в соревновательных играх, тренировочных и контрольных поединках и др.

**II.4. *Прогнозируемые результаты***:

* *стартовый уровень:*

- сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, рукопашным боем в частности;

- приобретение начальных умений и навыков ОФП и рукопашного боя;

- приобретение начальных умений и навыков гигиены, привычек здорового образа жизни.

- выявление и отбор обучающихся, мотивированных и способных к занятиям рукопашным боем.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного процесса, обучающиеся должны

**Знать**:

- об истории развития физической культуры, ее значении в жизни человека;

- требования к технике безопасности на занятиях;

- об особенностях одежды, снаряжения, терминологии рукопашного боя;

- о значении режима дня, сочетании труда и отдыха, питании и регулировании веса;

- о профилактике простудных заболеваний, значении закаливания организма;

- правила оказания первой медицинской помощи при травмах в сочетании с правилами безопасности на занятиях;

- об участии российских спортсменов в соревнованиях различного уровня (областных, региональных, всероссийских, международных);

- об истории развития боевых искусств и рукопашного боя в частности;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- правила использования закаливающих процедур;

- правила личной гигиены, ухода за телом и предметы гигиены, понятий ЗОЖ;

- правила техники безопасности и основная классификация приемов рукопашного боя;

- об олимпийском движении в России;

- правила проведения соревнований по рукопашному бою;

- о значении техники выполнения упражнений, критериях освоения техники;

- правила техники безопасности, их правильное использование во время соревнований по рукопашному бою;

- об организации двигательных действий во время поединка;

- об особенностях снаряжения и этики рукопашного боя;

- о правах и обязанностях спортсмена;

- о существующих течениях боевых искусств;

- о рациональном питании спортсмена;

- правила техники безопасности и правила соревнований.

**Уметь:**

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполнять комплексы коррегирующих упражнений;

- выполнять комплексы специальных упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств;

- выполнять комплексы специальных упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств;

- выполнять специальные упражнения для пальцев рук, ног, голеностопного сустава, коленей, бедер, спины и др.

- вести наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять комплексы специальных упражнений;

- выполнять технически грамотно различные технические действия;

- выполнять комплексы специальных упражнений и технических приемов во время контрольных поединков;

- самостоятельно поддерживать необходимые антропометрические параметры.

**III. Комплекс организационно-педагогических условий**

***3.1. Календарный учебный график***

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения**  **(модуль)** | **Объем**  **учебных часов**  **в год** | **Всего**  **учебных недель**  **в учебном году** | **Режим**  **работы** | **Количество**  **учебных**  **часов**  **в неделю** |
| 1 | 9 месяцев обучения | 216 | 36 | 3 занятия в неделю по 2 академических часа | 6 |

***3.2. Условия реализации программы***

Условия реализации программы ориентированы на разностороннее развитие обучающихся. Материально-техническая база включает спортивный и тренажерный залы, татами, восстановительно-оздоровительный центр, специальный инвентарь (боксерские мешки, перчатки, шлемы и др.).

***3.3. Формы аттестации***

1. Аттестация обучающихся осуществляется в начале и окончании учебного периода (сентябрь, май):

- ***тестирование теоретических знаний*** обучающихся;

- ***тестирование и оценка показателей развития физических качеств*** - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основе комплекса стандартных упражнений;

- ***оценка* *индивидуального развития обучающегося*** – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения;

***- самооценка*** обучающегося функционального состояния организма.

***3.4. Оценочные материалы***

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий на основании тестирования теоретических знаний и практических умений, а также обучающийся ведет дневник самоконтроля для самооценки функционального состояния организма:

***- тесты теоретической подготовки -*** выбор правильного ответа из представленных тренером тестов по проверке знаний основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;

- ***результаты контрольных нормативов*** по общей и специальной физической подготовкена основании оценки тренера;

- ***карта индивидуального развития ребенка*** на основании показателей оценки тренером по трехбалльной шкале динамики личностных качеств обучающихся;

- ***дневник самоконтроля*** на основании показателей самооценки уровня функционального состояния организма обучающегося;

### **3.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИпо реализации программы**

**– краткое описание методики работы**

Методическое обеспечение программы включает материал по основным видам подготовки обучающихся, его распределение; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического и психолого-педагогического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований. В учреждении имеется специальная методическая литература, программы, пособия по обучению рукопашному бою в условиях учреждения.

Учебный материал содержит теоретическую и практическую подготовку обучающихся и распределен на год обучения. Количество учебных часов по теоретической подготовке составляет 10 часов в год, практической — 206 часов в год. Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределен в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей подготовленностью обучающихся. Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся в начале занятий как часть комплексного занятия. В старших объединениях длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие до 45 минут. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные фильмы, в конце занятия рекомендовать обучающимся литературу для самостоятельного изучения.

Практические занятия предусматривают общую физическую подготовку, которая направлена на развитие физических способностей организма и специальную физическую подготовку, которая направлена на развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для рукопашного боя. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения важных технических приемов, развития морально-волевых качеств личности, необходимо создать у учащихся правильные представления изучаемого приема.

На практических занятиях необходимо уделять внимание развитию физических качеств обучающегося: силовая выносливость, координация движений, ловкость, гибкость, так как занятия рукопашным боем направлены на развитие физических возможностей организма, овладение техникой выполнения базовых и специфичных упражнений. В группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Увеличение физической нагрузки достигается за счет большего количества повторений технических приемов упражнений. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Силовые упражнения чередуются с упражнениями на гибкость и расслабление (стретчинг). Упражнения динамичного характера следует выполнять в различном темпе, целесообразно применять соревновательно-игровой метод. На учебных занятиях изучаются различные элементы основной техники, приемы в движении, проводятся тренировочные поединки, отрабатывается специальная техника, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, осваивается новый учебный материал. Для определения уровня физического развития обучающихся проводится сдача контрольных нормативов два раза в год (сентябрь, май).

В программе используются методы, приемы и формы, характерные для учреждений физкультурно-спортивной направленности.

***Методы обучения:***

* словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
* наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы и др.);
* методы практических упражнений:

- методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный и т.д.);

* метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики физического развития;
* метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предлагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания;
* метод самореализации через творческие дела (участие в соревнованиях, культурно - и спортивно-массовых мероприятиях).

***Методы воспитания*:**убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

***Методы контроля:***

* визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития;
* контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний.

***Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.***

Практические занятия по рукопашному бою проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в ***подготовительной части*** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.

- в ***основной части*** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических и тактических приемов.

- ***заключительная часть*** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту. Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных для баскетбола тестов.

**1.** В учреждении используется в основном ***очная форма*** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

**2.** ***Очно-заочно*** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

**3.** ***Дистанционно*** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

**4.** ***Форма организации образовательного процесса*** для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуовой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

**5.** Для физкультурно-спортивных учреждений характерны ***педагогические технологии***, направленные на воспитание нравственной (морально-волевой), физически развитой и здоровой личности:

- ***физкультурно-спортивные*** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- ***здоровьесберегающие*** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;

***- личностно-ориентированные*** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;

***-воспитательно-развивающие*** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- ***игровые*** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактических действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

Основными формами образовательного процесса в учреждении являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, где используются тестирование и анкетирование обучающихся, участие в соревнованиях, подвижные и спортивные игры и др.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается тренером индивидуально в соответствии с целями и задачами обучения.

Техническое оснащение занятий осуществляется в соответствии со спецификой физических упражнений в период практической подготовки обучающихся.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью различных приемов и методов на определенных этапах: тестирование обучающихся для оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей на основе комплекса стандартных и специальных упражнений, разработаны контрольные нормативы по оценке физической подготовленности обучающихся и тесты для оценки теоретических знаний. Воспитательная работа с обучающимися диагностируется с помощью методов педагогического наблюдения, опроса, анкетирования, создания педагогических ситуаций.Контрольный материал позволяет объективно и дифференцировано оценить тренером результаты образовательной, воспитательной, развивающей и оздоровительной деятельности.

**СПИСОК** **ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. 116 с.

2.Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.

3.Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготов­ки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

5. Восточные единоборства. – Мн.: Харвест, М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 352 с. – (Самоучитель).

4.Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Ав­тореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. -23 с.

5. Оранский, И. Восточные единоборства / И. Оранский – М.: Советский спорт, 1990. – 80 с.

6.Чихачев Ю.Т.Рукопашный бой. - Воениздательство, 1979.-86с.

Приложение 1

**Диагностика образовательного процесса**

***1. Диагностика учебного процесса***

**Тестирование физической подготовленности обучающихся**

Диагностика учебного процесса (*промежуточная и итоговая аттестации*) осуществляется в соответствии с установленными требованиями к уровню физической подготовленности обучающихся по возрастам.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений:

1. Бег 30 м со старта
2. Челночный бег 3 х 10 м
3. Прыжок в длину с места
4. Подтягивание из виса
5. Бросок набивного мяча, 2 кг

## Организация и проведение тестирования физической подготовленности

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты тестирования заносятся педагогом в журнал учета групповых занятий:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 5 | 2 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 65 | 60 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +1 | +2 |
| 1.4. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | не менее | |
| 12,0 | 10,0 |
| 2.2. | Непрерывный бег в свободном темпе | мин | не менее | |
| 5 | 4 |

**Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов**

**по общей и специальной физической подготовке**

***1. Бег 30 м с****.* Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Выполняется с высокого старта. После 10-15 минутной разминки дается старт. Секундомер включается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

***2. Челночный бег 3х10 м.***

Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

***3. Непрерывный бег в свободном темпе.***

***4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук в локтевом суставе выполняется до угла не более 900, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

**5. *Прыжок в длину с места, см.*** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение даль­ности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

***6.*** ***Наклон вперед, см.***Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком – (минус). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

***7. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения***. Руки на поясе, глаза закрыты. Тест выполняется без обуви. Ступни находятся одна за другой на одной линии, большой палец задней ноги касается пятки передней.

**ТЕСТИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**1. Что такое здоровый образ жизни?**

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

***3) Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.***

**2. Каковы причины возникновения вредных привычек:**

1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;

2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

***3) Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.***

**3. Дыхание - это:**

***1) Потребление кислорода и выделение углекислого газа;***

2) Потребление воды;

3) Звук издаваемый из горла человека.

**4. Питание спортсменов должно быть:**

1) 2-х разовое;

***2) 4-х разовое;***

3) 3-х разовое.

**5. Чередование работы и отдыха позволяет:**

1) Выполнить большее количество дел;

***2) Сохранить здоровье и работоспособность;***

3) Соблюсти режим дня.

**6. Сосуды, которые несут кровь от сердца, называются:**

1) Венами;

***2) Артериями.***

**7. Утренняя зарядка должна длиться:**

***1) 12-15 минут;***

2) 1 час;

3) 2-3 минуты.

**8. Могут ли «вредные» привычки влиять на спортивные результаты:**

1) Нет;

***2) Да.***

**9. Что такое техническая подготовка спортсмена?**

1) Развитие физических качеств

***2) Система рациональных, целенаправленных движений, состоящих из отдельных приемов, необходимых для избранного вида спорта***

**10. Самые важные приемы технической подготовки «рукопашника»**

1) Прыжки-подскоки, круговые движения туловищем

***2) удары, зацепы, захваты***

**11. Тактическая подготовка – это?**

1) развитие ловкости

***2) система рациональных, целенаправленных комбинаций, состоящих из отдельных приемов, необходимых для избранного вида спорта***

**12. Оценка технической подготовленности, это:**

1) оценка количественной и качественной сторон выполнения физических упражнений

***2) оценка количественной и качественной сторон двигательных действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений***

**13. Что означает психологическая подготовка спортсмена?**

1) Воспитание морально-волевых качеств спортсмена

***2)*** *В****оспитатель­ный процесс, направленный на развитие личности путем форми­рования соответствующей системы отношений***

**14. Сколько секунд длится полное «удержание» соперника в положении лежа на спине?**

***1) 20***

2) 10

3) 5

**15. Сколько раундов в рукопашном бое?**

***1) 1***

2) 2

3) 3

**16. В каком положении можно проводить удушающий (болевой) прием?**

***1) в партере***

2) в стойке

**17. Какой цвет пояса применяется в поединке рукопашного боя?**

***1) Синий и красный***

2) Зеленый и желтый

3) Коричневый и черный

**18. Какое количество предупреждений допустимо о нарушении правил рукопашного боя в течение поединка?**

***1) 4 (замечание, 3 предупреждения – за 3-е предупреждение – дисквалификация***

2) 3

3) 2

**19. В какие части тела допустимо бить ногами соперника-рукопашника?**

***1) Голова, туловище***

2) Бедра

3) Голень

**20. В течение поединка каждый борец имеет право на:**

1) На один медицинский осмотр;

***2) На два медицинских осмотра;***

3) На три медицинских осмотра.

**2. Диагностика воспитательного процесса**

***Оценка индивидуального (личностного) развития ребенка*.**

С помощью оценки качеств личности обучающегося в соответствии с картой индивидуального развития ребенка можно наблюдать положительную (или отрицательную) динамику наличия (или отсутствия) развития исследуемых качеств.

В процессе физкультурно - спортивной деятельности осуществляется воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений в спортивной группе. Поэтому для тренера очень важно использовать методы и средства психолого-педагогического воздействия на обучающихся: *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие.* На основании полученных данных педагогического наблюдения анализируется полученный результат воспитательной работы в процессе физического воспитания.

**Карточка индивидуального развития ребенка**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки качеств** | **Качества** | **Оценка качеств (в баллах)**  **во времени** | | | | |
| **Исходное состояние** | **Через полгода** | **Через год** | **Через 1,5 года** | **Через 2 года** |
| 1. Психофизические | Физическая активность |  |  |  |  |  |
| Психическая активность |  |  |  |  |  |
| Ведущий тип мышления:  наглядно-действенное  наглядно-образное  логическое |  |  |  |  |  |
| 2. Организационно-волевые | Терпение |  |  |  |  |  |
| Воля |  |  |  |  |  |
| Самоконтроль |  |  |  |  |  |
| 3. Ориентационные | Тип установки:  на процесс  на результат |  |  |  |  |  |
| Тип самолюбия (через уровень гордости) |  |  |  |  |  |
| Интерес к занятиям |  |  |  |  |  |
| 4. Поведенческие | Уровень конфликтности |  |  |  |  |  |
| Тип сотрудничества |  |  |  |  |  |

**Расчет бальной оценки индивидуальных качеств**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Блок*** | ***Качества*** | ***Степень выраженности*** | ***Кол-во баллов*** | |
| I блок - психофизические | Физическая активность | Внешне побуждаемая | 3 | |
| Стихийная | 4 | |
| Самоуправляемая | 5 | |
| Психическая активность | Внешне побуждаемая | 3 | |
| Стихийная | 4 | |
| Самоконтролируемая | 5 | |
| Ведущий тип мышления | Обозначается знаком «+» в соответствующей графе | | |
| II блок – организационно-волевые | Терпение | Меньше, чем на ползанятия | | 3 |
| Больше, чем на ползанятия | | 4 |
| На все занятие | |  |
| Воля | Постоянно побуждается | | 3 |
| Иногда внутренними усилиями | | 4 |
| Всегда внутренними усилиями | | 5 |
| Самоконтроль | Контроль постоянно извне | | 3 |
| Периодически сам | | 4 |
| Постоянно сам | | 5 |
| III блок ориентационные | Тип установки | На процесс | | «+» или «0» |
| На результат | | «+» или «0» |
| Тип самолюбия (определяется через уровень гордости) | Завышенный | | 3 |
| Заниженный | | 4 |
| Нормальный | | 5 |
| Интерес к занятиям | Навязан извне | | 3 |
| Иногда поддерживает сам ребенок | | 4 |
| Поддерживается самостоятельно | | 5 |
| IV поведенческие | Уровень конфликтности | Провоцирует конфликты | | 3 |
| Не участвует в конфликтах | | 4 |
| Старается улаживать конфликты | | 5 |
| Тип сотрудничества | Избегает участия в общем деле | | 3 |
| Участвует при побуждении извне | | 4 |
| Инициативен в общих делах | | 5 |

**Перечень дополнительных методических материалов,**

**используемых в процессе реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. |
| 2. | Питание спортсмена. |
| 3. | Словарь терминов. |
| 4. | Структура тела и жизненно важные центры. |
| 5. | Технические приемы и тренировочная система. |
| 6.  7.  8. | Стретчинг.  Специализированные игровые комплексы и содержание средств подготовки.  Содержание психологической подготовки. |

***Содержание указанных материалов представлено отдельно в брошюре «Методическое обеспечение».***

Приложение 2

**Примерные формы дневника самоконтроля**

Форма № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Объективные и***  ***субъективные данные*** | ***Дата*** | | |
| ***00.00.00*** | ***00.00.00*** | ***00.00.00*** |
| 1. | Самочувствие |  |  |  |
| 2. | Сон |  |  |  |
| 3. | Аппетит |  |  |  |
| 4. | Масса тела (кг) |  |  |  |
| 5. | Пульс (уд./мин):  лежа/стоя  разница  до тренировки  после тренировки |  |  |  |
| 6. | Тренировочные нагрузки |  |  |  |
| 7. | Нарушение режима |  |  |  |
| 8. | Болевые ощущения |  |  |  |
| 9. | Спортивные результаты |  |  |  |

Форма № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии самооценки | ***Содержание***  ***самоконтроля*** | ***Месяц*** | | | | | | | | |
| ***Дни месяца (1-31)*** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировка  Учеба  Режим дня  Режим питания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Причины снижения самооценки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Форма № 3

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание самоконтроля*** | ***Месяц*** |
| ***Дни месяца (1-31)*** |
| настроение до тренировки |  |
| настроение на тренировке |  |
| травмы |  |
| питание |  |
| аппетит |  |
| самочувствие |  |
| боли |  |
| головокружение |  |
| перетренированность |  |
| восстановление |  |
| психологический настрой |  |
| желание тренироваться |  |
| сон |  |
| пульс (ЧСС) утром |  |
| до тренировки |  |
| вечером |  |
| вес до тренировки |  |
| вес после тренировки |  |

Приложение №3

**Примерный план воспитательной работы для тренера-преподавателя**

Современный спорт предъявляет повышенные требования к человеку: хорошее здоровье, устойчивость психики, всестороннее развитие личности. Но спортивная тренировка не может ограничиться только физической, технической и тактической подготовкой. Обучение, воспитание и развитие личности - неразрывное целое. ***Воспитание юного спортсмена*** рассматривается как сложная педагогическая система, все элементы которой направлены на гармоничное развитие личности ребенка, воспитание устойчивых норм поведения и общечеловеческих ценностей.

Наиболее важными сферами воспитания спортсмена выступают:

* Тренер, его личность и деятельность;
* Спортивный коллектив;
* Семья;
* Общеобразовательная школа.

При планировании воспитательной деятельности тренер-преподаватель учитывает следующие этапы:

**1 этап**. Изучение запроса социума. Проведение анализа своей деятельности. Анализ детского коллектива (возраст, интересы, социальный статус детей, родителей и т.д.)

**2 этап**. Целеполагание в соответствии с анализом.

Примеры **целей** воспитательной работы(цели, задачи плана воспитательной работы должны соответствовать возрасту детей и году обучения):

* формирование спортивного коллектива;
* воспитание дисциплины, трудолюбия, упорства;
* воспитание морально-волевых качеств;
* формирование нравственных смыслов и духовных ориентиров;
* формирование и укрепление спортивных традиций в коллективе;
* формирование навыков здорового образа жизни;
* организация социально-значимой созидательной деятельности с обучающимися;
* организация работы с родителями обучающихся;
* создание условий для самореализации и достижения успехов сообразно способностям и т.д.

**Содержание плана воспитательной работы тренера-преподавателя**

**(примерная форма)**

***Примерные составляющие плана воспитательной работы***

***ФИО тренера***

***1. Положение о мероприятии***

***Тема*** мероприятия

***Цель*** мероприятия

***Задачи*** мероприятия

***Организация мероприятия:***

- возраст и количество детей

- место проведения мероприятия

- время проведения мероприятия

- обеспечение безопасности мероприятия (в соответствии с СанПин)

- контакты с родителями и детьми

- подведение итогов мероприятия (награждение)

***2. Рекомендуемые направления (модули) воспитательной работы***

***для тренера-преподавателя***

**1. Интеллектуальное**

* Природное: походы, экскурсии «на природу»;
* Межличностное общение (вербальные, невербальные) – мероприятия на сплочение группы;
* Личностное: мероприятия для развития личности – викторины на определенную тему; посещение театра, музея, концерта и др.

**2. Творческое**

* Конкурсы рисунков, поделок и др.;
* Показательные выступления на соревнованиях, приуроченные к праздникам и др.

**3. Спортивное**

* Спортивные соревнования, эстафеты, веселые старты, семейные спортивные мероприятия, посещение открытых соревнований по другим видам спорта, выезд на сборы, проведение тренировок на открытом воздухе и др.

**4. Гражданско-патриотическое**

* Беседы, направленные на формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции, ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения и др.;
* Мероприятия патриотической направленности.

5. **Волонтерское**

* Помощь в организации мероприятий и соревнований – создание отряда волонтеров из обучающихся или группы для оказания помощи кому-то (старшим или младшим и др.)

**6. Организационное**

* Помощь в организации мероприятий и соревнований для достижения определенных целей – родительское собрание, педагогический и методический советы, субботник и др.

**7. Воспитательное**

* беседы с детьми о ЗОЖ, гигиене, правилах этики, трудового распорядка и др.
* индивидуальная работа с родителями - консультации (личная, родителей) и с обучающимися (консультации, беседы на темы формирования коллективизма, коммуникативности, целеустремленности и др. личностных качеств).