

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дополнительного образования «Рукопашный бой» является частью образовательной программы дополнительного образования

1.2. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения

Содержание программы дополнительного образования «Рукопашный бой» направлено на достижение следующих целей:

- создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей

- формирование интереса к занятиям спортом

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр

- воспитание трудолюбия

- развитие и совершенствование общих физических качеств

- предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем

- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены

- социализация детей и подростков

Настоящая программа содержит нормативно-програмные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа по рукопашному бою рассчитана на 10-ти летнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

Оздоровительные

• развитие и коррекция двигательных качеств;

• повышение физической и умственной работоспособности;

• обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);

- снижение заболеваемости.

Образовательные

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя;

Воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

Развивающие

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

1.3. Количество часов на освоение программы дополнительного образования:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 120 часов

1.4. Перечень формируемых творческих способностей

Программа дополнительного образования «Рукопашный бой» направлена на формирование и развитие творческих способностей слушателей (детей и взрослых), удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Обеспечит их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительная общеобразовательная программа для слушателей учитывает возрастные и индивидуальные особенности (детей и взрослых).

Корректировка учебных планов и программ проводится в соответствии с категорией слушателей.