

# «Общепфизическая подготовка с элементами единоборств»

<p><b>Тип программы:</b> дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа</p>	<p><u><b>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общепфизическая подготовка с элементами единоборств»</b></u></p>
<p><b>Направленность:</b> физкультурно-спортивная</p>	<p><b>Актуальность программы:</b> исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов, делают единоборства важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств среди подростков и молодежи в сочетании делают программу особенно актуальной.</p>
<p><b>Уровень реализации программы:</b> стартовый базовый продвинутый</p>	<p><b>Новизна</b> программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями. Стартовый уровень</p>
<p><b>Срок реализации программы:</b> 1 год</p>	<p><b>Стартовый уровень:</b> <b>Цель:</b> создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия единоборствами.</p>
<p><b>Возраст детей:</b> 9-18 лет</p>	<p><b>ожидаемые результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;</li><li>– способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в единоборствах;</li><li>– развивать важные двигательные качества борца: быстроту, ловкость, силу и выносливость;</li><li>– обучить техническим приёмам единоборств;</li><li>– воспитывать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность.</li></ul> <p><b>Базовый уровень</b> <b>Цель:</b> расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в единоборствах с учетом индивидуальных особенностей и требований программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.</p> <p><b>ожидаемые результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;</li><li>– развивать навыки владения техническими приемами, соединения приёмов в разные связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода;</li><li>– формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами единоборств;</li><li>– продолжить формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом, укреплять здоровье обучающихся, привлечь максимальное количества детей к занятиям единоборствами.</li><li>– продолжить выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;</li></ul> <p><b>Продвинутый уровень</b> <b>Цель:</b> совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций борца.</p> <p><b>ожидаемые результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся в стандартных и разнообразных условиях;</li><li>– повысить эффективность технико-тактических действий борца;</li><li>– совершенствовать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами единоборств;</li><li>– развивать у обучающихся способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в единоборствах.</li></ul>