

*Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общепфизическая подготовка с элементами единоборств» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общепфизическая подготовка с элементами единоборств» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

***Краткая характеристика вида спорта, его значимость:***

Единоборства относятся к нестандартным ситуационным физическим упражнениям переменной интенсивности и характеризуются сложно-координированной двигательной деятельностью, осуществляемой в условиях дефицита пространства и времени, часто при ограниченном обзоре и затрудненном дыхании. Переменная интенсивность физических упражнений определяется изменяющимися условиями в процессе единоборства. Во время схваток, поединков динамическая скоростью-силовая, а в некоторых случаях и собственно силовая работа чередуется со статическими напряжениями обширных мышечных групп. Соотношение между динамической и статической работой мышц в разных видах единоборств различно. Движения во всех видах единоборств имеют разную структуру, но всегда выполняются во взаимодействии спортсменов.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приёмов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Спортивные единоборства являются вариативной частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Развитием единоборств в России занимаются Всероссийские федерации по видам спорта. Ежегодно проводятся чемпионаты и кубки России, первенства среди юниоров и юношей, чемпионаты и первенства Федеральных округов, международные и всероссийские турниры, чемпионаты министерств и ведомств.

Особенностями спортивных единоборств как видов спорта являются:

1. разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
2. высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;

3. высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно бороться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

**Дзюдо.** Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – профессионально-достиженческое дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней (чемпионаты и кубки России, кубки Европы и Мира, гран-при, гран-шлемы, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские Игры).

**Вольная борьба.** Вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. Спортсмены применяют различные приёмы (захваты, броски, подсечки и т. д.), чтобы уложить своего противника на лопатки, или по-другому на туше (именно это и обозначает абсолютную победу одного участника состязаний над другим). В отличие от греко-римской борьбы, в вольной борьбе спортсменам разрешается действовать ногами – совершать всевозможные приёмы: и подножки, и подсечки, и захваты ног. Схватка между «вольниками» (именно так называют спортсменов, занимающихся вольной борьбой) длится 5 минут. В случае, когда ни одному спортсмену за отведённый промежуток времени не удалось одержать верх, бой продолжается ещё 3 минуты. Если и за эти 3 минуты никто не выигрывает, то схватка будет длиться до победы одного из бойцов. Победа присуждается в том случае, когда один из борцов уложит второго на лопатки (туше) или наберёт 3 балла.

### ***Каратэ***

Каратэ - вид восточного единоборства, который возник на островах Окинава и получил свое распространение во всем мире. Каратэ переводится как путь пустой руки, предполагает способы защиты без оружия включая богатый арсенал оборонительной и атакующей техники. Каратэ имеет свою специфику:

- универсальный подход в тренировочном процессе (охватывает легкоатлетическую, гимнастическую, акробатическую подготовку, тяжелую атлетику, плавание, игровые виды);
- духовное - нравственное развитие спортсмена (этика и эстетика каратэ);
- синтез ударной и борцовской техники;
- кумитэ с полным контактом, дозируемым контактом, демонстрация ката-технических элементов, возможность участия в командных и индивидуальных состязаниях – что предполагает комплексную психологическую подготовку.

### ***Рукопашный бой***

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе «Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр». Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы. Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация «Федерация рукопашного боя».

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как

включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой – это комплексный вид единоборства.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:**

**Стартовый** – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы

**Базовый** – предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Продвинутый** – предполагающий использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы; углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность программы:** 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.

**Новизна** 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.

**Адресат:** обучающиеся 9 до 18 лет.

**Формы и режим занятий по программе:**

**Форма проведения занятий:** групповое занятие, которое условно делится на 3 части.

1 часть – подготовительная, в которую входят построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы, разминка, включающая в себя: строевые и общеразвивающие упражнения;

2 часть – основная, включающая бег на короткие и длинные дистанции от 5 до 10 минут, акробатические упражнения, игры и упражнения с элементами единоборств.

3 часть – заключительная с включением упражнений по постепенному снижению физической нагрузки, релаксации.

**Режим занятий:** организуется в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14

Возраст	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа группового занятия
9-18 лет	3 раза в неделю	2 x 45 мин.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы:** 228 часов