

«Общепфизическая подготовка с элементами единоборств»

<p>Тип программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа</p>	<p><u>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общепфизическая подготовка с элементами единоборств»</u></p>
<p>Направленность: физкультурно-спортивная</p>	<p>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.</p>
<p>Уровень реализации программы: стартовый базовый продвинутой</p>	<p>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. Стартовый уровень</p>
<p>Срок реализации программы: 1 год</p>	<p>Стартовый уровень: Цель: 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>Возраст детей: 9-18 лет</p>	<p>ожидаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">– формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;– способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в единоборствах;– развивать важные двигательные качества борца: быстроту, ловкость, силу и выносливость;– обучить техническим приёмам единоборств;– воспитывать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность. <p>Базовый уровень Цель: 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>ожидаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">– совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;– развивать навыки владения техническими приемами, соединения приёмов в разные связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода;– формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами единоборств;– 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.– продолжить выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте; <p>Продвинутой уровень Цель: 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>ожидаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">– продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся в стандартных и разнообразных условиях;– повысить эффективность технико-тактических действий борца;– совершенствовать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами единоборств;– развивать у обучающихся способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в единоборствах.