Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № _11___
от «_29_» __05_____2023
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Коновалова О.Н.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
Мельник О.В.
Приказ № _642_
от «_31__» __05_____2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008BFCEDF5AF377DCE667DE393FBF139C4
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 22.12.2022 до 16.03.2024

Дополнительная общеразвивающая программа

«Самооборона»

Направленность – физкультурно-спортивная
Срок реализации – 2 года
Возраст учащихся – 12-17 лет
Уровень – базовый, продвинутый

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования Самусь М.А.

Братск, 2023

Пояснительная записка

Самооборона является разновидностью рукопашного боя, специально-прикладным его аспектом.

Основами методик тренировок являются отечественные научно-обоснованные школы боевого самбо и армейского рукопашного боя. Привлекательными факторами являются практическая ценность знаний, зрелищность, многообразие технических приемов и действий, умение владеть собственным телом и телом партнера.

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), Приказ Министерства образования и науки РФ № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска».

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень – базовый.

Расширяет потенциал специальных физических упражнений, показывает возможность применения полученных навыков в соревновательной деятельности. Повышает уровень функциональных способностей организма учащегося.

Уровень – продвинутый (углублённый).

Увеличивает уровень специальной физической подготовки учащегося. Подготавливает, путем специальных занятий, его морально-волевые качества характера к преодолению жизненных стрессовых ситуаций. Формирует умения по владению комплексом действий и противодействий, направленных на защиту своих жизни и здоровья. Предполагает возможность участия в соревнованиях по единоборствам.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы военно-прикладной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения приёмами самообороны, психологической устойчивости детей к трудностям, укрепления здоровья.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему овладения программой.

Отличительная особенность программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. В том числе, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Одной из отличительных особенностей программы «Самооборона» является то, что она построена на принципе разноуровневости: базовый и продвинутый.

В программе предусмотрено изучение государственной символики через знакомство со

значимыми событиями в истории государства и использованием государственной символики как отличительных знаков государства. В качестве основных обучающих методов при изучении государственной символики используются с учетом возрастных особенностей учащихся объяснительно-иллюстративные (беседа), частично-поисковые технологии, активные методы и формы работы с учащимися (конкурсные испытания).

В 2023-2024 учебном году в программу включено формирование функциональной грамотности как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно умению понимать информацию, представленную в виде графиков, схем, таблиц, рисунков – математическая грамотность, а так же естественнонаучная – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

Срок реализации программы:

базовый уровень – 1 год, с общим количеством часов - 144, 2 раза в неделю по 2 учебных часа, форма занятий – групповая. Количество человек в группе – 10;

продвинутый уровень – 1 год, с общим количеством часов - 144, 2 раза в неделю по 2 учебных часа, форма занятий – групповая. Количество человек в группе – 10.

На базовый уровень принимаются учащиеся с 12 лет успешно завершившие стартовый уровень по программе «Основы самообороны» и учащиеся ранее не обучавшихся по данной программе, но имеющие выдающиеся результаты в спорте, а также допуск врача к занятиям данным видом спорта. Выдающиеся результаты в спорте подтверждаются документально, либо претендент проходит входящий контроль базового уровня, в соответствии со своим возрастом. Этот возраст характеризуется определением параметров выносливости и типа мышечных волокон учащегося.

На продвинутый уровень принимаются учащиеся с 14 лет успешно завершившие базовый уровень по данной программе и учащиеся ранее не обучавшихся по данной программе, но имеющие выдающиеся результаты в единоборствах, а также допуск врача к занятиям данным видом спорта. Выдающиеся результаты в единоборствах подтверждаются документально, либо претендент проходит входящий контроль продвинутого уровня, в соответствии со своим возрастом. Характеристикой данного возраста является резкое увеличение скоростно-силовых качеств учащегося, благодаря естественному росту и увеличению физических параметров.

В программе предусмотрена возможность добора учащихся на базовый уровень в течение учебного года.

Программа рассчитана на 1 год обучения на каждом уровне, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Учащиеся могут по желанию продолжить обучение на выбранном или рекомендованном педагогом уровне по данной программе в течение нескольких лет.

По окончании обучения на продвинутом уровне учащиеся получают документ установленного образца.

В программе «Самооборона» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки (разработан и прилагается модуль дистанционного обучения на 32 часа). Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт, Google-класса, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам.

Учитывая требования компетентностного подхода в обучении, в рамках реализации программы, разработана программа компетентностного компонента, включающая мероприятия за рамками часов учебной деятельности, целью проведения которой является формирование основ компетенции личностного самосовершенствования учащихся.

Цели, задачи, планируемые результаты для каждого уровня

Цель базового уровня – формирование потребности в здоровом образе жизни через систематические занятия самообороной, совершенствование двигательных способностей учащихся и укрепление здоровья.

Цель продвинутого уровня – формирование умений по владению комплексом действий и противодействий, направленных на защиту себя и другого человека со стороны угрозы третьих лиц.

Задачи:

Базовый	Продвинутый
Образовательные	
– Развитие знаний и умений выполнения определенных физических упражнений, технических действий характерных для спортивного рукопашного боя.	Развитие навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий характерных для изучения приемов самообороны.
Развивающие	
– развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений; – формирование чувства партнера.	- развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения техники приемов самообороны; - развитие волевых и морально этических качеств личности, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни; - развитие правовых знаний о возможностях применения полученных навыков в реальной жизни.
Воспитательные	
формирование личных качеств: дисциплинированность, трудолюбие и упорство, направленные на достижение высоких результатов в учебной деятельности и за ее рамками.	формирование личных качеств: спокойствие в критической ситуации, дружелюбие, наставничество, способность брать на себя инициативу.

Планируемые результаты:

Базовый	Продвинутый
Предметные – умеет правильно, самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья; – владеет технико-тактическими приемами самообороны, знаниями необходимыми в игровой (спарринг) деятельности.	**Предметные** – умеет правильно, самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений; – владеет технико-тактическими приемами самообороны, знаниями необходимыми для грамотного и своевременного применения способов самообороны.
Метапредметные – развиты физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движения; – активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на	**Метапредметные** – развиты физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, координация, чувство предмета, чувство партнера; – активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на

принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – понимает принципы применения законов о «Необходимой обороне» и «Крайней необходимости».
Личностные проявляет качества личности: дисциплинированность, трудолюбие и упорство, заинтересованность в качественном использовании методов самообороны.	**Личностные** проявляет качества личности: спокойствие в критической ситуации, дружелюбие, наставничество, способность брать на себя инициативу.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
	Базовый уровень				
1.1	Вводное занятие. Повторение	**9**	1	8	
1.2	Входящий контроль	**1**	-	1	Практическое тестирование
1.3	Теория обучения основам самообороны	**4**	4	-	
1.4	Элементы самостраховки	**8**	4	4	
1.5	Общеразвивающие упражнения	**24**	9	15	
1.6	Специальные упражнения	**24**	9	15	
1.7	Техника передвижений	**3**	-	3	
1.8	Техника ударов	**18**	9	9	
1.9	Техника борьбы	**18**	9	9	
1.10	Подвижные игры	**6**	-	6	
1.11	Защита от ударов	**18**	9	9	
1.12	Освобождение от захватов	**9**	6	3	
1.13	Промежуточная аттестация	**2**	-	2	Практическое тестирование, борцовская схватка
	Итого:	**144**	60	84	
	Продвинутый уровень				
2.1	Вводное занятие. Повторение	**9**	1	8	
2.2	Входящий контроль	**1**	-	1	Практическое тестирование
2.3	Элементы самостраховки	**4**	-	4	
2.4	Общеразвивающие упражнения	**18**	-	18	
2.5	Специальные упражнения	**18**	-	18	
2.6	Техника передвижений	**2**	1	1	
2.7	Техника ударов	**18**	3	15	
2.8	Техника борьбы	**18**	3	15	
2.9	Подвижные игры	**6**	-	6	
2.10	Защита от ударов	**12**	3	9	
2.11	Освобождение от захватов	**9**	3	6	
2.12	Защита от борьбы	**9**	3	6	
2.13	Защита от оружия	**9**	3	6	
2.14	Задержание и сопровождение нарушителя	**9**	3	6	

2.15	Промежуточная аттестация	**2**	-	2	Практическое тестирование, тестирование
	Итого:	**144**	23	121	

Календарный учебный график для базового уровня программы

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие. Входящий контроль. Повторение	10								
Теория обучения основам самообороны		1	1	1					1
Элементы самостраховки	1	1	1	1	1	1	1	1	
Общеразвивающие упражнения	2	3	3	2	3	3	3	3	2
Специальные упражнения	1	2	2	2	2	4	4	4	3
Техника передвижений	3								
Техника ударов	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техника борьбы		3	3	2	2	2	2	2	2
Подвижные игры	1	1	1	1		1	1		
Защита от ударов		2	2	3	2	2	2	2	3
Освобождение от захватов		1	1	1		1	1	2	2
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	20	16	16	16	12	16	16	16	16

Календарный учебный график для продвинутого уровня программы

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие. Входящий контроль. Повторение	10								
Элементы самостраховки	1	1	1	1					
Общеразвивающие упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техника передвижений	2								
Техника ударов	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техника борьбы		2	2	2	2	4	2	2	2
Подвижные игры	1	1	1	1		1	1		
Защита от ударов		1	1	1	1	1	3	2	2
Освобождение от захватов		2	1	1	1	1	1	1	1
Защита от борьбы		1	1	1	1	1	1	2	1
Защита от оружия		1	1	1	1	1	1	2	1
Задержание и сопровождение нарушителя		1	2	1		1	1	1	2
Промежуточная аттестация				1					1

Всего	20	16	16	16	12	16	16	16	16

Содержание программы базового уровня

Вводное занятие – 9 часов.

Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год. Краткая характеристика, цель и задачи курса самообороны. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале. Двигательный режим. Значение занятий самообороной для безопасности человека в современном мире. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Практическое тестирование физической подготовленности учащихся – 1 час.

Теоретическая подготовка – 4 часа.

Тема 1. Традиционные действия во время занятий.

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, перестроения, деления на группы, основное положение при восприятии информации и команд от педагога.

Команды:

1. В одну шеренгу становись.
2. В две шеренги становись.
3. Исходное положение принять.
4. Поклон.
5. Налево, направо, кругом.
6. По залу бегом (шагом) марш
7. Начали, стоп.

Тема 2. Необходимость знаний по самообороне в современном мире.

Знание приемов самообороны, как гарант безопасности при защите от посягательств на жизнь и здоровье.

Необходимость навыков самообороны для службы в армии и силовых структурах.

Владение методами самообороны при применении статей закона «Необходимая оборона», «Крайняя необходимость».

Тема 3. Психологические особенности применения приемов самообороны.

Психологическая подготовка для применения методов самообороны.

Правильное отношение к чувству силы и превосходства над партнером на занятиях по самообороне.

Психологические особенности ведения реального боя на улице.

Освоение принципов великодушия на занятиях по самообороне:

1. Проявлять благородство.
2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.
5. Помогать нуждающимся.
6. Не использовать силу и умение во зло.
7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

Тема 4. Функциональная подготовка единоборцев.

Функциональная подготовка единоборцев для участия в соревновательной деятельности.

1. Повышение выносливости.
2. Развитие силы.
3. Увеличение природных качеств быстроты.
4. Координационныеи нагрузки.
5. Гибкость, как элемент профессиональной подготовки.

Практическая подготовка – 128 часов.

Общеразвивающие упражнения – 24 часа.

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом

голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- часть учебных занятий проводится при делении группы на две команды, где проверяются умения коммуникации в ходе учебных заданий («хождение за плугом», «перенос раненного», поддержки в упражнениях).

Специальные упражнения – 24 часа.
- координационные упражнения на полу;
- упражнения со своим весом;
- упражнения с предметами;
- упражнения с партнером.

Элементы самостраховки – 8 часов.
- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Техника передвижений – 3 часа.
- передвижение в стойке;
- «шагистика» в движении;
- движение относительно партнера.

Техника ударов – 18 часов.
- классические удары бокса;
- нетрадиционные удары;
- удары ногами.

Техника борьбы – 18 часов.
- сваливания, броски, зацепы;
- борьба в стойке и партере;
- болевые и удушающие приемы.

Подвижные игры – 6 часов.
- игры в парах;
- командные игры.

Защита от ударов – 18 часов.
- защита от ударов рук;
- защита от ударов ног;
- защита от серий ударов.

Освобождение от захватов – 9 часов.
- освобождение от захватов рук, ног, шеи, туловища;
- освобождение от захватов одежды, волос;
- освобождение от спортивных захватов;
- освобождение от болевых захватов.

Промежуточная аттестация – 2 часа

Содержание программы продвинутого уровня

Вводное занятие – 9 часов.

Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год. Краткая характеристика, цель и задачи курса самообороны. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале. Двигательный режим. Значение занятий самообороной для

безопасности человека в современном мире. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Практическое тестирование физической подготовленности учащихся – 1 час.

Практическая подготовка – 132 часов

Общеразвивающие упражнения – 18 часов.

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- часть учебных занятий проводится при делении группы на две команды, где проверяются умения коммуникации в ходе учебных заданий («хождение за плугом», «перенос раненного», поддержки в упражнениях).

Специальные упражнения – 18 часов.

- координационные упражнения на полу;
- упражнения со своим весом;
- упражнения с предметами;
- упражнения с партнером.

Элементы самостраховки – 4 часа.

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Техника передвижений – 2 часа.

- передвижение в стойке;
- «шагистика» в движении;
- движение относительно партнера.

Техника ударов – 18 часов.

- классические удары бокса;
- нетрадиционные удары;
- удары ногами.

Техника борьбы – 18 часов.

- сваливания, броски, зацепы;
- борьба в стойке и партере;
- болевые и удушающие приемы.

Подвижные игры – 6 часов.

- игры в парах;
- командные игры.

Защита от ударов – 12 часов.

- защита от ударов рук;
- защита от ударов ног;
- защита от серий ударов.

Освобождение от захватов – 9 часов.

- освобождение от захватов рук, ног, шеи, туловища;
- освобождение от захватов одежды, волос;
- освобождение от спортивных захватов;
- освобождение от болевых, удушающих захватов.

Защита от борьбы – 9 часов.

- защита от спортивных захватов;

- защита от бросков;
- контрприемы;
- уходы от удержания, болевых в партере.

Защита от оружия – 9 часов.

- защиты от угрозы ножом, пистолетом;
- защиты от ударов ножом, палкой;
- помощь товарищу при угрозе ему ножом, пистолетом.

Задержание и сопровождение – 9 часов.

- задержание нарушителя спереди, сзади;
- задержание и сопровождение нарушителя с напарником.

Промежуточная аттестация – 2 часа

Оценочные материалы

В программе предусмотрен педагогический контроль:

Входящий – проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности всех учащихся, перешедших из стартовой группы, в соответствии с возрастом, на начало учебного года по тестам ***таблицы 1***. Для зачисления учащихся в группу базового или продвинутого уровня, пришедших добором в течение учебного года, проводится входящий контроль по тестам ***таблицы 1***. Зачисляют учащихся, показавших средний или высокий уровень физической подготовленности.

Форма входящего контроля – практическое тестирование. Результаты фиксируются в протокол и учебный журнал.

Промежуточная аттестация за первое полугодие – проводится в декабре, январе. Форма аттестации тестирование на уровень технико-тактической подготовки (***таблица 2***), теоретических знаний (***таблица 4).***

Промежуточная аттестация по результатам освоения программы ***на базовом и продвинутом уровне*** – проводится в конце учебного года (апрель, май) на итоговом занятии в форме практического тестирования на определение уровня физической подготовленности (***таблицы 1***), уровня технико-тактической подготовки (***таблица 2***) и в форме борцовской схватки.

Форма оценивания – бальная: физическая подготовка от 3 до 9 баллов, технико-тактическая подготовка от 3 до 9 баллов, борцовская схватка от 1 до 3 баллов.

Борцовская схватка проходит 3 минуты. Очки начисляются за количество бросков. Побеждает тот, кто наберет большее количество очков или выполнит болевой прием. В протокол ставится 3 б. – победителю схватки и 1 б. – проигравшему.

Таблица итоговых результатов

№	Ф.И. уч-ся	физическая подготовка	технико-тактическая подготовка	Борцовская схватка	Сумма балов / Уровень
1					
2					

15-21 баллов – освоил программу на высоком уровне.
9-14 баллов – освоил программу на среднем уровне.
6-8 баллов – освоил программу на уровне ниже среднего.

Результаты всех видов педагогического контроля вносятся в сводную таблицу, и определяется динамика развития каждого учащегося и общий анализ освоения программы.

Результаты личностного роста учащегося проводится через педагогическое наблюдение во время проведения занятий.

Тестовые задания и критерии на определение уровня физической подготовленности

таблица 1

Уровень физической подготовленности занимающихся 11-17 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Координационные	Челночный бег 3х5 м, с	12	9,3	9,0—9,2	8,9	10,6	9,9—10,5	9,8
			13	9,2	8,7—9,1	8,6	10,3	9,4—10,2	9,3
			14	9,0	8,1—8,9	8,0	10,0	8,9—9,9	9,0
			15	8,6	7,8—8,5	7,7	9,7	8,6—9,6	8,5
			16	8,2	7,4—8,1	7,3	9,6	8,5—9,5	8,4
			17	8,1	7,3—8,0	7,2	9,5	8,4—9,4	8,3
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	12	134 и меньше	135—169	170 и больше	114 и меньше	115—129	130 и больше
			13	144 и меньше	145—179	180 и больше	124 и меньше	125—139	140 и больше
			14	154 и меньше	155—189	190 и больше	134 и меньше	135—149	150 и больше
			15	164 и меньше	165—199	200 и больше	144 и меньше	145—159	160 и больше
			16	174 и меньше	175—209	210 и больше	154 и меньше	155—169	170 и больше
			17	184 и меньше	185—219	220 и больше	164 и меньше	165—179	180 и больше
3	Силовые	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	12	12	13-19	20	9	10-15	16
			13	13	14-20	21	10	11-16	17
			14	14	15-21	22	11	12-17	18
			15	15	16-23	23	12	13-18	19
			16	16	17-23	24	13	14-19	20
			17	17	18-24	25	14	15-20	21

Уровень физической подготовленности на входящем контроле

Высокий уровень – 7 - 9 баллов

Средний уровень – 4 - 6 баллов

Низкий уровень – 3 балла

Тестовые задания <u>базового уровня</u> на определение уровня технико-тактической подготовленности.

1. **10 ударов руками.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Учащийся стоит во фронтальной стойке, руки подняты до подбородка. По звуковому сигналу учащийся старается как можно быстрее нанести 10 ударов руками по боксерским лапам, полностью выпрямляя руки. Оценивается время (с).

2. **3 удара ногой.** Тест для определения способностей равновесия. Учащийся стоит в боевой стойке. По звуковому сигналу учащийся старается как можно быстрее нанести 3 удара задней ногой по трем направлениям: вперед – вбок – назад. Оценивается время (с).

3. **Самостраховка через партнера.** Тест для определения координационных способностей. Учащийся садится на спину стоящего на четвереньках партнера и берется за его плечо, падает назад и делает самостраховку на бок. Всего учащийся делает 6 падений (по 3 в каждую сторону). Оценивается точность исполнения техники.

таблица 2

№ п/п	Контрольное упражнение (тесты)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	10 ударов руками (с)	12	4,47	4,40	4,21	4,47	4,40	4,21
		13	4,45	4,37	4,18	4,45	4,37	4,18
2	3 удара ногой (с)	12	5,3	4,8	4,3	5,3	4,8	4,3
		13	5,2	4,6	4,2	5,2	4,6	4,2

3	Самостраховка через партнера	12 13	3	4	5	3	4	5

Уровень технико-тактической подготовленности
Высокий уровень – 7 - 9 баллов
Средний уровень – 4 - 6 баллов
Низкий уровень – 3 балла

Тестовые задания <u>продвинутого уровня</u> на определение уровня технико-тактической подготовленности.

1. **Защита от 3 ударов рукой.** Тест призван определить уровень специальных технических качеств (чувство времени, дистанции и координация движений). Учащийся стоит во фронтальной стойке, руки подняты до подбородка. По звуковому сигналу противник наносит 1 удар рукой, заранее оговоренный преподавателем. Оценивается техника выполнения защитных и контратакующих действий от 3 разных ударов (в баллах).
2. **Освобождение от 3 захватов.** Тест для определения уровня специальных технических качеств (чувство партнера и определения его центра тяжести). Учащийся дает себя захватить захватом, заранее оговоренный преподавателем. По команде освобождается любым доступным способом. Оценивается техника освобождения от 3 разных захватов (в баллах).
3. **Самостраховка через партнера.** Тест для определения координационных способностей. Учащийся садится на спину, стоящего на четвереньках партнера и берется за его плечо, падает назад и делает самостраховку на бок. Всего учащийся делает 6 падений (по 3 в каждую сторону). Оценивается точность исполнения техники.

таблица 3

№ п/п	Контрольное упражнение (тесты)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Защита от 3 ударов рукой	14 15 16 17	1	2	3	1	2	3
2	Освобождение от 3 захватов	14 15 16 17	1	2	3	1	2	3
3	Самостраховка через партнера	14 15 16 17	3	4	5	3	4	5

Уровень технико-тактической подготовленности
Высокий уровень – 7 - 9 баллов
Средний уровень – 4 - 6 баллов
Низкий уровень – 3 балла

Задания для определения уровня теоретических знаний учащихся

таблица 4

№ п/п	**Теоретические задания (базовый уровень)**	**Вариант ответа**	**Количество баллов** (заполняет член жюри)	**Примечания**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	**В каком году рукопашный бой был включен в**			

	Единую спортивную классификацию, как самостоятельный вид спорта? а) в 1985, б) в 1975, в) в 1980, г) в 1992.			
2	**Какое максимальное количество раундов может быть в одном поединке по рукопашному бою?** а) 1, б) 2, в) 3, г) 5.			
3	**Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?** а) охладить ушибленное место, б) приложить тепло на ушибленное место, в) наложить шину, г) обработать ушибленное место йодом.			
4	**Какое основное физическое качество тренируется в беге на длинные дистанции?** а) быстрота; б) гибкость; в) сила; г) выносливость.			
5	**Что такое невосстановимая потеря возможности защищаться в спорте?** а) нокаут, б) нокдаун, в) летаргический сон, г) кома.			
6	**Вращательное движение через голову с последовательным касанием опоры поверхностью отдельных частей тела в гимнастике обозначается как…**			
	а) акробатика, б) «колесо», в) кувырок, г) сальто.			
Сумма баллов				

Критерии оценивания:

1. В теоретических заданиях с выбором ответа из предложенных вариантов ученик должен выбрать только один верный ответ. Если учащийся выбирает более одного ответа, то задание считаем выполненным неверно.
2. Выполнение каждого теоретического задания оценивается так:
   1 балл — указан только верный ответ;
   0 баллов — указан неверный ответ или несколько ответов.

Максимальный балл за выполнение всей работы — 6 баллов
(высокий уровень — 5-6 баллов, средний уровень — 3-4 баллов, низкий уровень – 1-2 балла).

Методические материалы

Алгоритм учебного занятия.

Базовый уровень помогает учащимся овладеть технической базой спортивного рукопашного боя и подготовить их для обучения более специфическим действиям, необходимым для участия в соревновательной практике.

В данной программе предлагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов рукопашного боя.

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. В качестве заключительного упражнения в разминке используют" бой с тенью" – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости учащихся. С этой же целью также используются акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

В программе учитываются индивидуальные физические особенности и возможности каждого учащегося, соблюдение правильного режима физических нагрузок, характерных для разного возраста учащихся.

Продвинутый уровень использует методику, основанную на изучении постепенно усложняющихся элементов самообороны.

Тренировка начинается с упражнений для разогревания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. В качестве разминочного упражнения используют статическое единоборство в парах – это прекрасное упражнение, призванное повышать потенциал силы и выносливости учащихся.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают технические элементы приемов самообороны и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

При реализации программы применяется ведущая технология дифференциации обучения (Л.С. Выготский, В.В. Фирсов), которая способствует осуществлению личностного развития учащихся на занятиях пулевой стрельбой. Применение методов дифференциации и индивидуализации обусловливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, психофизиологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку. Технология дифференцированного подхода предполагает организацию учебного материала с учётом технической подготовленности учеников, т.е. для сильных сделан акцент на совершенствование упражнения, а для слабых на углубленное разучивание. При реализации программы применяется так же **технология**: здоровьесберегающая.

Формы обучения (организации образовательного процесса): коллективная, групповая, парная, индивидуальная.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): основной вид обучения – тренировочный; также применяются: практический мастер-класс, практические занятия, соревнования, тренинг, ринг.

Методы обучения: словесные (беседа, рассказ), наглядные (практическая демонстрация, общеразвивающие упражнения), практические (тренировочные упражнения), активные методы (соревновательный, игровой).

Приемы обучения: защитно-профилактические (личная гигиена); компенсаторно-нейтрализующие (разминка, смена деятельности, дыхательная гимнастика); стимулирующие (физические нагрузки); информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся).

Для создания ситуации успеха учащегося используют методы внесения мотива, авансирования успешного результата, скрытого инструктирования ребенка. Применение

методов помогает учащемуся понять ради чего совершается данная деятельность, внушает уверенность в свои силы, помогает избежать поражения.

Метод «Внесение мотива». Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность, кому будет хорошо после выполнения.

"Без твоей помощи твоим товарищам не справиться..."

Метод «Авансирование успешного результата». Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.

"У вас обязательно получится".

"Я даже не сомневаюсь в успешном результате".

Метод «Скрытое инструктирование ребенка»в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.

Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с....."

"Выполняя работу, не забудьте о....."

Для реализации компетентностного подхода в образовании применяется метод проблемных вопросов при решении учащимися компетентностных заданий в соответствие с программой.

Дидактические материалы и методические продукты включены в разработанный к программе УМК и ЭУМК и включают:

- планы-конспекты, согласно тем учебных занятий;
- дидактические материалы (раздаточные, инструкционные карты, задания и др.);
- сценарии досугово-развивающих, воспитательных мероприятий, родительских собраний и т.д.
- дневник самоконтроля функционального состояния учащегося, разработанный коллективом педагогов учреждения.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Успешной реализации программы необходимо наличие материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение

- спортзал (большое светлое хорошо проветриваемое помещение);

Спортивное оборудование:

– татами (борцовский ковер).

Спортивный инвентарь:

– перчатки с открытыми пальцами (12 пар);
– лапы боксерские (6 пар);
– макивары (6 шт.);
– боксерские мешки и груши (6 шт.);
– мячи теннисные (12 шт.);
– гимнастические палки (6 шт.);
– маты (12 шт.);
– макеты ножей, пистолетов (6 шт.).

Кадровые: учебный процесс организовывает педагог дополнительного образования.

Электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам:

- видеохостинг https://www.youtube.com/ Maul565
- видеохостинг https://www.youtube.com/ Your Body Mind
- видеохостинг https://www.youtube.com/ Обучение приемам Джиу-Джитсу
- видеохостинг https://www.youtube.com/ Сила партера
- видеохостинг https://www.youtube.com/ Клуб единоборств Tiger

- видеохостинг https://www.youtube.com/ Mihail Kalashnikov).

Список литературы.

Для педагога

1. Ашикага К., Спиридонов В. Джиу-джитсу / Сост. А.А. Харлампиев, Н.Н. Харлампиева. – М. : «Издательство ФАИР», 2007 – 208с.
2. Есин Е.Н. Невидимое оружие – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002. – 320с.

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение,

3. 2010. – 144с.

Для учащихся и родителей

1. Иванов-Катанский С. Искусство ближнего боя. Кн. I. – М.: «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994. – 320с.
2. Иванов-Катанский С. Искусство ближнего боя. Кн. II. ГИП «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994. – 270с.
3. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. – М.: Агентство «ФАИР», 1998. – 576с.

МОДУЛЬ
дистанционного обучения
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «САМООБОРОНА»

Пояснительная записка

Программа модуля дистанционного обучения составлен на основе дополнительной общеразвивающей программы «Самооборона» по данному очному курсу.

Принципиальным отличием программы дистанционного курса от программы очного курса это внутреннее распределение часов по типам занятий, вместо практических занятий в спортивном зале – работа по видеоконференции и online-консультации, для теоретических занятий работа по e-mail и через мессенджеры Viber, WhatsApp, электронную платформу Zoom.

Актуальность создания модуля к дополнительной общеразвивающей программе «Самооборона» обоснована Приказом от 02.04.2020 № 410 «О мерах по реализации Указа Президента Российской Федерации от 02.04.2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» на основании п. 6.3 приказа «Обеспечить реализацию всех образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» и п. 6.4 приказа «Продолжить взаимодействие между педагогическими работниками и обучающимися исключительно на основе дистанционных образовательных технологий».

Обучение по данному модулю позволит учащимся сохранить и поддержать свою физическую форму в условиях дистанционного образования.

Цель и задачи модуля

Цель: совершенствование двигательных способностей учащихся и укрепление здоровья в условиях дистанционного образования.

В процессе реализации данного модуля решаются следующие ***задачи.***

Обучающие: развитие навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий необходимых для самообороны.

Развивающие: развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, координации.

Воспитательные: формирование личных качеств: дисциплинированность, трудолюбие и упорство, направленные на достижение высоких результатов в учебной деятельности и за ее рамками.

Предполагаемые результаты

Предметные: у учащихся развиты навыки самостоятельного выполнения физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий необходимых для самообороны.

Метапредметные: развиты физические качества: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, координации.

Личностные: у учащихся сформированы такие личностные качества, как: дисциплинированность, трудолюбие, упорство и заинтересованность в качественном изучении элементов самообороны.

Механизм и условия реализации программы

Модуль рассчитан на 32 часа обучения.

Режим занятий – 2 часа 2 раза в неделю.

Форма обучения – дистанционная.

Целевая аудитория – учащиеся уверенные пользователи ПК.

Учебный план

№	Содержание работы	Всего часов	Из них:		
			Теория	Практика	Диагностика
1	Разминка рук	1	-	1	-
2	Базовые элементы упражнений Animals flow	9	0.5	8	0.5
3	Сдвоенные упражнения Animals flow	9	0.5	8	0.5
4	Свободное течение Animals flow	4	0.5	3	0.5
5	Упражнения с теннисным мячом	4	0.5	3	0.5
6	Упражнения ОФП по системе Tabata	4	0.5	3	0.5
7	Промежуточная аттестация – выполнение физкультурных упражнений на время	1	-	-	1
		16	2.5	26	3.5

Содержание модуля

1. **Теоретическая подготовка – 2,5 часа.**

Тема 1. Обучение правильной разминке рук.

Упражнения Animals flow являются необычными развивающими заданиями для учащихся. Они профилированы на развитие специфических мышечных групп для спортсменов, занимающихся различными единоборствами.

Большое развитие получают: верхний плечевой пояс, руки и мышцы кора. Поэтому правильной разминке рук уделяется особенное внимание.

Инструктаж по технике безопасности. Краткая характеристика, цель и задачи заданий на дистанционном обучении.

Тема 2. Базовые элементы упражнений Animals flow.

Базовые элементы состоят из четырех подготовительных упражнений.

Тема 3. Сдвоенные упражнения Animals flow.

По мере освоения базовых упражнений, добавляются сходные в динамике элементы, из которых можно сделать сдвоенные варианты, для развития вестибулярного аппарата.

Тема 4. Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с теннисным мячом развивают вестибулярный аппарат, координацию тела, ловкость рук необходимые для занятий самообороной.

Тема 5. Упражнения ОФП по системе Tabata.

Табата — это система коротких интервальных тренировок с высокой интенсивностью нагрузки, разработанная японским профессором, доктором Идзуми Табата.

2. **Практическая подготовка – 26 часов.**

Разминка рук – 1 час.

- вращение в сцепке кистей рук;
- выпрямление рук в сцепке;
- волна руками в сцепке;
- тряска кистей в разных направлениях;

- растирание запястий;
- давление на запястья.

Базовые элементы упражнений Animals flow – 9 часов.

- одновременное поднимание противоположных рук и ног в базовой позиции;
- выкидывание ноги из базовой позиции и прогиб с одной рукой назад;
- отжимания в базовой позиции;
- наклон вперед, сидя на полу и запрокидывание ног за голову.

Сдвоенные упражнения Animals flow – 9 часов.

- сдвоенные сочетания доступных элементов по любым направлениям;
- сочетание динамических и статичных элементов.

Свободное течение Animals flow – 4 часа.

- сочетание максимального возможного количества элементов в динамическом движении (три и более);
- выполнение максимального количества повторов силовых элементов за один подход (десять и более).

Упражнения с теннисным мячом – 4 часа.

- работа с мячом в скоростном режиме схватывания из разных положений;
- работа с мячом в динамическом режиме (отскок от пола, от стены).

Упражнения ОФП по системе Tabata – 4 часа.

- выполнение определенного количества повторов физических упражнений с определенной интенсивностью.

3. Диагностика – 2,5 часа.

- в конце темы представляется видеоотчет по изучению материала.

4. Промежуточная аттестация – 1 час.

Система оценивания

Контроль знаний в дистанционном обучении выполняется в режиме online и offline. Реализация дистанционного курса сопровождается и заканчивается контролем успеваемости учащихся с помощью различных средств ИКТ: электронной почты, как асинхронных (рассылки), так и синхронных (чаты), взаимоконтроля внутри учебной группы, самоконтроля.

По каждой практической теме педагог рассылает наглядный видеоматериал. На видео упражнения выполняют профессиональные спортсмены. Эти упражнения учащиеся должны просмотреть, внимательно изучить и повторять до полного освоения предложенного материала.

Основная цель контроля в рамках обучения на курсе – выявление уровня сформированности и владения учащимися физических упражнений.

Критерии оценивания:

1. Выполнение базовых элементов упражнений Animals flow – низкий уровень.
2. Выполнение сдвоенных упражнений Animals flow – средний уровень.
3. Выполнение свободного течения упражнений Animals flow – высокий уровень.
4. Работа с мячом в скоростном режиме схватывания:
   1 положение – низкий уровень;
   2 положения – средний уровень;
   3 положения – высокий уровень.
5. ОФП по системе Tabata:
   1 круг (8 упражнений) – низкий уровень;
   2 круга (16 упражнений) – средний уровень;
   3 круга (24 упражнений) – высокий уровень.

Промежуточная аттестация по результатам освоения программы – проводится в конце учебного года (май) на итоговом занятии в форме тестов на определение уровня физической

подготовленности (***таблица 1***)
Результаты уровня физической подготовки фиксируются в таблице.

№ п/п	Ф.И. учащихся	Физическая подготовленность			Итоговый результат
		Отжимания в упоре лежа (кол-во раз за 30сек)	Приседания, (кол-во раз за 30сек)	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	Уровень физической подготовленности
1					
2					

Определяется уровень физической подготовленности:

Высокий уровень – 7 - 9 баллов
Средний уровень – 4 - 6 баллов
Низкий уровень – 3 балла

Тестовые задания
на определение уровня физической подготовленности

таблица 1

Уровень физической подготовленности занимающихся 14-17 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз за	14 15 16	24 24 25	25-29 24-31 26-34	30 32 35	6 7 8	7-9 8-11 9-12	10 12 13
2	Приседания (кол-во раз за 30сек)	14 15 16 17	23 24 25 26	24-26 25-27 26-28 27-29	27 28 29 30	21 22 23 24	22-24 23-25 24-26 25-27	25 26 27 28
3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	14 15 16 17	14 15 16 17	15-24 16-25 17-26 18-27	25 26 27 28	11 12 13 14	12-17 13-18 14-19 15-20	18 19 20 21

Обратная связь

Учащиеся в процессе дистанционного освоения учебного материала имеют возможность обмениваться мнениями, задавать вопросы педагогу, дискутировать. Организация обратного отклика осуществляется по средствам **чата**, который является удобным средством организации взаимодействия педагога и учащегося. Общение педагога и учащихся с помощью чата осуществляется в режиме реального времени ежедневно. Используются месенджеры и электронная платформа Zoom.

Методическое обеспечение

Дистанционное образование – современная технология, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным. Это образование нового тысячелетия, теснейшим

образом связанное с использованием компьютера как инструмента обучения и сети Интернет как образовательной среды.

Учебная и воспитательная работа с учащимися осуществляется через Интернет посредством: мессенджеров, электронной платформы Zoom и электронной почты. Данные ресурсы позволяют отработать с каждым учащимся, дать рекомендации по тренировочным упражнениям, включить в занятия игровые элементы и даже улучшить настроение учащихся.

Формы проведения дистанционных занятий в основном это самостоятельная работа и тренировочные упражнения.

Одним из непременных условий успешной реализации курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На каждое учебное занятие педагогом разрабатывается видеозадание. В каждом занятии выделены основные элементы отработки. В конце темы предполагается выполнение видеоотчета учащимися.

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

1. Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

2. Материально-технические:

- Наличие рабочего места.
- Непрерывный доступ в Internet.
- Наличие программного обеспечения: Windows, Google.
- Наличие мессенджеров, электронной платформы Zoom.

3. Методические:

Продуктивность занятий по данному модулю во многом зависит от качества их подготовки. Перед каждым занятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Особое внимание следует уделять вопросам техники безопасности: обращать внимание обучающихся на возможные опасности, возникающие во время работы в домашних условиях, показывать безопасные приемы работы.

За 5-7 мин до конца занятия работу необходимо прекратить и подвести итоги, осуществить рефлексию.

4. Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятие в онлайн-режиме согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания в установленный срок.

Список литературы

Для педагога:

1. Ашикага К., Спиридонов В. Джиу-джитсу / Сост. А.А. Харлампиев, Н.Н. Харлампиева. – М.: «Издательство ФАИР», 2007 – 208с.
2. Есин Е.Н. Невидимое оружие – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002. – 320с.

3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010. – 144с.
4. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. – М.: Агентство «ФАИР», 1998. – 576с.

Видеоматериалы с хостинга YouTube по темам «Animals flow», «Tabata».

Для учащихся и родителей:

1. Иванов-Катанский С. Искусство ближнего боя. Кн. I. – М.: «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994. – 320с.
2. Иванов-Катанский С. Искусство ближнего боя. Кн. II. ГИП «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994. – 270с.

КОМПЕТНТЕНТНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «САМООБОРОНА»

(реализуется за счет средств физических и юридических лиц)

Пояснительная записка

В наше время понятие успешного человека неразрывно связано с физически развитым человеком, любящим спорт и здоровый образ жизни. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности учащихся. Занятия спортом помогают получать дополнительные знания, умения и навыки для совершенствования физических способностей, развивать интерес к спорту.

Программа компетентностного компонента «Самооборона» направлена на формирование умений учащихся самостоятельно овладевать ценностями физической культуры, положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в двигательной активности в виде дополнительно-развивающих, воспитательных мероприятий, которые позволят учащимся проявить уровень сформированности основ компетенции личностного самосовершенствования.

Реализация компетентностного компонента к программе «Самооборона» позволит учащимся накопить определенный багаж знаний и опыт, с целью реализации творческого, спортивного потенциала в области развития их способностей.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Самосовершенствование – сознательная и систематическая работа над собой в целях совершенствования ранее приобретенных и формирования новых качеств личности. Понятие ***компетенции личностного самосовершенствования*** очень широкое. В компетентностном компоненте для учащихся базового уровня определены такие направления как:

- физическое саморазвитие,
- личные качества по соблюдению правил личной гигиены,
- начальное освоение основами эмоциональной саморегуляции (выдержка, самообладание).

Для учащихся продвинутого уровня определены направления:

- личностного саморазвития (начальные умения принимать собственные решения в игровой деятельности)
- начальное освоение основами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки (выдержка, самообладание, физическое развитие).

Цель: формирование основ эмоциональной саморегуляции и физического саморазвития как составляющих личностной компетенции.

Задачи:

– воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и волевые качества учащихся;

– формировать способность понимать соперников и умение адекватно реагировать на ситуации, возникающие в парных упражнениях, соревнованиях;

– развивать навыки физического саморазвития и соблюдение правил личной гигиены.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента базового уровня дополнительной программы «Самооборона»:

1. проявляют дисциплинированность, трудолюбие, волевые качества;

2. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (понимание соперников и адекватное реагирование на ситуации, возникающие в парных упражнениях, соревновнованиях);
3. владеют навыками физического саморазвития и соблюдают правила личной гигиены.

Программа мероприятий

месяц	**Наименование мероприятий, форма проведения**
сентябрь	Беседа «Требования общей гигиены спортсмена (уход за телом, одежда, температурный режим)»
октябрь	Разбор взаимодействия соперников (психоэмоциональное) после просмотра видео фрагментов
ноябрь	Тренинг «Управление эмоциональным состоянием на соревнованиях»
декабрь	Беседа «Волевые качества спортсмена»
январь	Разбор взаимодействия соперников, технических приемов после просмотра видео фрагментов
февраль	Практикум «Взаимодействие с соперником при применении элементов сложно координационных передвижений»
март	Практикум «Составление комплекса физических упражнений по развитию выносливости»
апрель	Практикум «Составление комплекса физических упражнений по развитию координационных способностей»
май	Просмотр фильма (про спорт)

Беседы, разборы – это хорошо подготовленная педагогом беседа по спортивной теме, направленная на расширение кругозора детей, с привлечением учащихся отвечать на вопросы о спортивных соревнованиях, применяемых технических приемах, видах спорта, здоровом образе жизни и т.д. При подготовке к беседе возможно привлечение самих учащихся с заранее подготовленным мини докладом, презентацией.
Просмотры — это метод направления естественной потребности учащихся к приобретению новых знаний, анализ проблемных ситуаций в спорте, интересных решений.
Практикум – перед проведением соревнований учащихся необходимо ознакомить с правилами их проведения и подготовить к правильной реакции на победу и поражение. Для этого просматриваются видеозаписи соревнований, видеороликов на определенный сюжет. Проводятся обсуждения, как реагируют спортсмены на победу и проигрыш, как правильно себя вести – это эмоциональная саморегуляция. Определение норм и правил в процессе общения и для общения. В процессе работы прививается умение следовать правилам поведения в соревнованиях, формирование основ культуры поведения в спорте и правила поведения при беседе.
Тренинг – это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Педагогический контроль

Мониторинг сформированности основ компетенций проводится 2 раза в год (октябрь, май). Базовый уровень: через наблюдение педагогом волевых качеств учащихся 7-13 лет (приложение 1), по результатам наблюдений заполняется таблица (приложение 2), подсчитывается уровень развития волевых качеств.

Методические материалы

Одним из непременных условий успешной реализации программы КК является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На мероприятиях широко применяются:

- наглядные методы обучения (ссылки на показ роликов YouTube);
- практические методы обучения.

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

Методические:

Продуктивность мероприятий. Перед каждым мероприятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Электронные образовательные ресурсы:

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php - Журнал "Теория и практика физической культуры"
http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».

Приложение 1

Волевые качества учащихся 7-13 лет

Дисциплинированность – подчинение поведения требованиям, правилам, выдвигаемым взрослыми. Систематическая занятость полезными и важными делами.
Настойчивость – доводить начатое дело до конца, настаивание на своем правильном решении, длительность выполнения любого нужного дела.
Выдержка, самообладание – умение управлять действиями, чувствами мешающими осуществлению принятого решения, делу.
Решительность – умение быстро переходить от намеченной цели к действию.
Самостоятельность - выполнение действия без посторонней помощи, способность и возможность самому руководить своим поведением и отвечать за свои поступки. Самообслуживание, выполнение своих обязанностей.
Организованность – исполнительность, умение работать по плану, планировать и четко выполнять намеченные цели, доводить их до конца, точно и аккуратно выполнять все указания взрослого. Заранее намечать строгую последовательность действий, предусматривать предстоящие трудности, препятствия.
Инициативность умение ставить перед собой новые задачи и решать их.
Целеустремленность умение длительное время следовать цели, преодолевая трудности.

Приложение 2

Сводная таблица развития волевых качеств

№	Фамилия, имя	Дисциплинированность	Настойчивость	Выдержка, самообладание	Решительность	Самостоятельность	Организованность	Инициативность	Целеустремлённость	Итог

В (высокий уровень) – очень хорошо развито
С (средний уровень) – хорошо развито
Н (низкий уровень) – слабо развито