

СОГЛАСОВАНО

Член Правительства Орловской области –
руководитель Департамента образования

Орловской области,
председатель Экспертного совета

Т.В. Крымова
«27» декабря 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Президент ОРОО «Спортивная
Федерация армейского
рукопашного боя»

С. В. Скабелкин

«27» декабря 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ ОО «Созвездие Орла»

Е. Е. Гирич

«27» декабря 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
углубленного уровня физкультурно-спортивной
направленности
«Единоборства»**

**(модуль спортивной подготовки по виду спорта
«Армейский рукопашный бой»)**



Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Единоборства»
(модуль спортивной подготовки по виду спорта
«Армейский рукопашный бой»)

Статус программы: дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Единоборства» (модуль спортивной подготовки по виду спорта «Армейский рукопашный бой») составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих реализацию программ дополнительного образования.

Уровень: углубленный

Срок реализации программы: 14 дней

Форма обучения: очная

Актуальность программы обусловлена существующей в обществе потребностью развития института дополнительного образования в качестве инструмента способствующего успешному и всестороннему личностному и профессиональному развитию детей с особыми образовательными потребностями (одаренных детей) в парадигме комплексного развития человеческого потенциала.

Программа реализуется в единстве спортивной и патриотической подготовки и призвана удовлетворить имеющийся государственный и социальный заказ на выявление, развитие и дальнейшую профессиональную поддержку и патриотическое воспитание спортивно-одаренных детей, а также детей и молодёжи, проявивших выдающиеся способности в спортивных единоборствах из числа учащихся учебных заведений Орловской области.

Новизна программы

Программа способствует также профессиональной ориентации детей и молодежи, проявляющей интерес к прикладным видам деятельности, предусматривающим наличие соответствующей спортивной и прикладной подготовки (военная служба и государственная служба иных видов).

В качестве модуля спортивной подготовки программа призвана обеспечить качественный рост спортивных результатов участников за счет актуализации их соревновательного потенциала и содействовать формированию спортивного резерва Орловской области.

Программа способствует качественному росту спортивных результатов участников, их успешной профессиональной социализации и повышению конкурентоспособности в спортивной сфере.

Разделы программы:

Теоретическая подготовка

Специфика прикладной и спортивной подготовки в АРБ

Волевая и морально-психологическая подготовка

Индивидуализация базового технического арсенала (ударная и бросковая техника)

Развитие индивидуального стиля ведения спортивного поединка
Спарринговая практика

Цели программы:

- выявление, развитие и дальнейшая профессиональная поддержка спортивно-одаренных детей, а также детей и молодёжи, проявивших выдающиеся способности в спортивных единоборствах из числа учащихся учебных заведений Орловской области;
- создание необходимых условий для всестороннего и гармоничного личностного развития одаренных детей методами физической культуры и спорта, укрепления их физического и духовного здоровья, совершенствование физических, интеллектуальных и моральных качеств, воспитание патриотизма и гражданской идентичности.

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы:

- повышения уровня технической и тактической подготовленности;
- повышение уровня морально и психологической подготовленности;
- первичная индивидуализация базового технического арсенала;
- развитие индивидуального стиля ведения спортивного поединка;
- расширение соревновательного опыта.

В ходе реализации программы также дополнительно решается следующий комплекс образовательных, воспитательных и развивающих задач:

Образовательные

- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование спортивных навыков, а также, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта.

Воспитательные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение навыками сотрудничества со сверстниками;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Развивающие:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в (нестандартных) в том числе соревновательных ситуациях и условиях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Краткое содержание:

Отечественные традиции рукопашного боя. Рукопашный бой как вид спорта и прикладная дисциплина. Философские и этические основы рукопашного боя.

Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения. Планирование спортивных соревнований, их

организация и проведение. Правила проведения соревнований. Профилактика спортивного травматизма. Первая помощь при травмах. Основы самостоятельной спортивной тренировки.

Моральная и специальная психологическая подготовка. Традиционная этика и философия отечественного рукопашного боя. Основы здорового образа жизни. Профилактика заболеваемости и травматизма. Профилактика вредных привычек. Методы психологической саморегуляции и управления нервно-психическим восстановлением.

Базовая техника АРБ. Приемы. Комбинации приемов. Критерии надежности техники, целесообразность и вариантность. Основные направления и методы индивидуализации технического арсенала.

Основные направления и методы индивидуализации технического арсенала и выработки амплуа спортсмена АРБ. Решение ситуативных задач на отработку тактических элементов.

Тренировка со спарринг – партнером.

Ожидаемые результаты: в ходе реализации программы будут сформированы умения отслеживать динамику индивидуального развития в избранном виде спорта, повышен уровень технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности, приобретут предсоревновательную практику.

Участники программы, показавшие наилучшие результаты, будут отобраны в качестве кандидатов на зачисление в сборную команду Орловской региональной Федерации Армейского рукопашного боя.