



Приложение к дополнительной общеразвивающей программе «ОФП с элементами РУССКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ»

Составитель приложения

Ленкова Юлия Петровна, методист

Оглавление

Краткие сведения о программе:	1
1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	2
1.1 Система оценки результативности реализации ДОП.....	2
1.2 Оценочные материалы	3
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	4
2.1 Молодежное военно-патриотическое объединение «Всеволожская артель».....	4
2.2 Принципы реализации программы	5
2.3 Особенности организации учебно-тренировочного процесса по программе «Русский рукопашный бой»	6
Основы построения тренировочного процесса	6
Структура учебно-тренировочного занятия	7
Методы обучения	8
Методический подход в организации тренировочного процесса	9
Методический подход в организации воспитательного процесса	10

Краткие сведения о программе:

Дополнительная общеразвивающая программа

Автор (составитель) программа:

ОФП с элементами РУССКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ

Востротин Александр Сергеевич,
тренер-преподаватель МАУ «ВЦФКС»,
Фролов Алексей Максимович,
педагог дополнительного образования

Направленность программы /
направление (вид) деятельности

Возраст детей, осваивающих программу

Срок реализации программы

физкультурно-спортивная

7-17 лет

4 года

1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1.1 Система оценки результативности реализации ДОП

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входная диагностика (начало учебного года)	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов по физической подготовке	Нормативы по физической подготовке
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, опрос, спарринг, соревнования	Текущие задания Нормативы по физической подготовке
Промежуточная аттестация	Сдача нормативов	Зачетная ведомость промежуточной аттестации, протокол
Итоговый контроль (итоговая диагностика)	Сдача нормативов	Нормативы по технике рукопашного боя, физической подготовке Зачетная ведомость итогового контроля

В конце каждого учебного года проводится промежуточная аттестация, в процессе которой в протоколе фиксируются достигнутые результаты учащихся по следующим показателям:

- бег на короткую дистанцию;
- бег на длинную дистанцию;
- подтягивание;
- отжимание;
- ударная техника;
- борьба.

Итоговый контроль осуществляется в конце реализации программы. Промежуточная аттестация и итоговый контроль проводятся для всех учащихся одновременно. Это большое мероприятие, которое проходит в присутствии родителей, с привлечением инструкторов (выпускников МО «Всеволожская артель», получивших удостоверение инструктора по рукопашной борьбе) для судейства поединков.

Позитивной оценкой результативности освоения также служит наличие положительного общественного мнения о детском объединении и укреплении сотрудничества с социокультурными и образовательными учреждениями района.

1.2 Оценочные материалы

Показатели	Единица измерения	1 степень (младший возраст)			2 степень (средний возраст)		
		соответствие баллам			соответствие баллам		
		3	4	5	3	4	5
Подтягивание	количество	4	6	8	6	8	10
Отжимание за 30 сек	количество	17	21	25	23	27	35
Бег на 60 м	секунды	12,5	12,0	11,5	11,8	11,0	10,4
Бег на 500 м (1000 м)	минуты	3,2	3,05	2,5	5,0	4,3	4,1
Ударная техника (скорость, техника, сила)	балл	3	4	5	3	4	5
Борьба (воля к победе, техника, достоинство)	балл	3	4	5	3	4	5

Результаты, полученные в разных единицах измерения, переводятся в баллы согласно таблице. Все баллы по каждому учащемуся суммируются, а потом делятся на количество показателей (всего 6). Таким образом, определяется среднее арифметическое значение, минимальное значение которого для прохождения промежуточной аттестации должно быть от 3,7 балла.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

2.1 Молодежное военно-патриотическое объединение «Всеволожская артель»

Молодежное объединение военно-патриотического направления «Всеволожская артель» действует на территории города Всеволожска с 2005 года, ее руководителем является Востротин Александр Сергеевич.

«Всеволожская артель» – одна из немногих молодежных военно-патриотических организаций нашей страны, деятельность которой опирается на традиционные подходы физического и духовно-нравственного воспитания подростков. Современную систему работы с юношами и подростками в русле традиционного русского боевого искусства, которая используется в МО «Всеволожская артель», разработал Константин Николаевич Кудрявцев, представитель боевого искусства «буза» в Уральском регионе, кандидат в мастера спорта по рукопашному бою, офицер милиции в отставке, участник боевых действий. Он проанализировал собранные в стране знания о боевых традициях древнерусских дружин и крестьянских артелей и обобщил их в кандидатской диссертации по теме «Традиционно-народные приемы физического и духовно-нравственного воспитания подростков». При подготовке диссертации К.Н. Кудрявцев проводил практические занятия с молодежью. В 1995 году в Магнитогорске на основе народной педагогики Кудрявцевым К.Н. была основана школа русского боевого искусства «Славяне», курс обучения которой прошел автор программы, получив удостоверение инструктора.

Молодежное объединение «Всеволожская артель» является филиалом Магнитогорского НОУ Учебный центр специальной подготовки «Славяне». Группы «Всеволожской артели» работают по трем направлениям: традиционное, спортивное и военно-прикладное.

Традиционное направление включает в себя изучение традиционной славянской культуры, особенно русского боевого искусства. В рамках постижения народных традиций налажено тесное конструктивное сотрудничество между воспитанниками «Всеволожской артели» и фольклорной студии «Здрава». Благодаря этому на традиционных «Вечерках» мальчики, подростки, юноши погружаются в атмосферу славянской культуры, уважительных взаимоотношений с девочками, девушками. Здесь они знакомятся с русскими народными песнями, танцами, играми, по желанию они даже могут освоить азы игры на традиционных музыкальных инструментах.

Военно-прикладное направление базируется на изучении стрелкового дела, которое очень тесно связано с воинским ремеслом. Благодаря этому у мальчиков и юношей появляется интерес и стимул к освоению в дальнейшем различных военных дисциплин. Поэтому, помимо личных качеств, стрелковый спорт развивает у детей чувство патриотизма, гордости за свою страну, желание отдать Родине воинский долг, как издавна принято на Руси. На занятиях по стрелковому делу дети изучают основное вооружение российской армии, принципы его действия и тактико-технические характеристики, а также основные армейские нормативы по обращению с оружием.

И, наконец, реализация спортивного направления основывается на развитии физических и нравственно-волевых качеств мальчиков путем освоения ими и включения в личную практику традиционных разминочных и силовых упражнений, овладение техникой и приемами русского рукопашного боя. Реализация именно этого направления лежит в основе дополнительной общеразвивающей программы «Русский рукопашный бой».

2.2 Принципы реализации программы

Принцип последовательности обучения.

Качество обучения детей зависит от соблюдения определенного порядка в прохождении учебного материала, обеспечение непрерывности и логической последовательности в формировании различных знаний, умений и навыков. Каждое новое упражнение, движение прочно усвоено при соблюдении внутренней взаимосвязи действий в общей структуре занятий. Внешней стороной принципа систематичности и последовательности в обучении является непрерывность учебно-тренировочного процесса. Режим проведения занятий должен быть спланирован таким образом, чтобы соблюдались рациональность и последовательность процесса обучения.

Этот принцип определяет необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями учащихся, с учетом их возраста, индивидуальных физических и духовных способностей, уровня подготовленности. Доступность означает не отсутствие при познании какого-либо действия, а посильную возможность его преодоления, то есть такие трудности, которые могут быть успешно преодолены, при усердии и мобилизации умственных и физических способностей детей.

Принцип доступности обучения.

Вести обучение в соответствии с требованиями принципа доступности – это значит соблюдать правила: от известного – к неизвестному, от простого – к сложному, от легкого – к трудному. От известного – к неизвестному – это умение распределять учебный материал так, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило основой (ступенькой) для качественного усвоения материала очередного занятия. Принцип «от простого – к сложному, от легкого – к трудному» – это изучение техники выполнения различных действий. Отработку упражнений следует начинать с наиболее легких, а затем переходить к овладению действиями, требующими от детей проявления большей сноровки и умений.

Принцип сознательности.

Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

Принцип активности.

Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

Принцип систематичности.

Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

Принцип наглядности.

Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

Принцип прочности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки учащихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие учащихся в зачетных и показательных выступлениях, если при этом отсутствует возможность участия в соревнованиях, где полученные умения можно проверить на практике, а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.

Принцип контроля.

Необходим регулярный контроль за усвоением учащимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

2.3 Особенности организации учебно-тренировочного процесса по программе «Русский рукопашный бой»

Основы построения тренировочного процесса

Современная система русского рукопашного боя состоит из нескольких разделов (в зависимости от тактического назначения):

- Ударная техника;
- Защита от холодного оружия;
- Броски, само страховка;
- Болевые приемы;
- Типичные тактические задачи (участие в выездных мероприятиях).

Исходя из этого, организация и построение тренировочного процесса, как единого целого, содержит основы закономерного и последовательного решения системы специфических задач тренировки и самовоспитания. Исходными элементарными звеньями, из которых строится вся подготовка, являются отдельные тренировочные занятия. И поэтому одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки, является ее оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц и даже за год невозможно всесторонне освоить науку рукопашного боя. Этап многолетнего систематического совершенствования спортивной техники, тактики и психофизической подготовки, требует от педагога дополнительного образования апробировать грамотные программы обучения для индивидуальной отработки, и более широкого аспекта преподавания.

Дело в том, что и на начальном и на основном этапе обучения приходится уделять больше времени на физическую и психологическую подготовку занимающихся, создавая условия всестороннего развития подростков, благодаря вниманию на индивидуализацию каждого из детей в обучаемых группах.

Дела обстоят проще в группе, где присутствует только начальная подготовка, хотя и принцип заключается в том же: что посеешь, то и пожнешь. Поскольку цель начальной подготовки состоит в том, чтобы дать начинающему основные навыки движений, помогая приобретать естественные понятия о: страховке, стойке, перемещении, броске, ударах и т.д.

Тренировки заключаются в систематическом повторении разучиваемых упражнений, действий, ухваток, с постепенным усложнением условий его выполнения. Каждая тренировка заканчивается состязанием. Перед занятиями, по рукопашному бою, проводятся беседы по технике безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную.

Разминка. Целью подготовительной части является переход обучающихся в состояние физического и психологического возбуждения, с целью подвести детей к основной части. Разминка делится на общую и специальную. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки – подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для рукопашного боя приемов и действий. Специальная разминка может включать в себя подготовительные упражнения, которые помогут при изучении приемов в основной части тренировки.

Основная часть тренировочного занятия. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия.

Заключительная часть занятия. В тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее – в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим.

Определение целей и задач при обучении РРБ – ключ к разработке эффективной тренировочной программы. Следует определить, сколько времени в неделю предполагается тратить на упражнения, способствующие развитию тому и или иному качеству тренированности детей. Например, занятия, включающие в себя работу ногами, должны акцентировать внимание на растяжку; тренировки сердечно-сосудистой системы; следует уделять внимание повышению аэробной выносливости; реакция развивается благодаря игровым способам или специальными упражнениями, развивающими это качество; общую физическую подготовку, специально – силовую подготовку стоит вводить в практику, учитывая системность тренировок; конкретные навыки и практические приемы проводят в условиях спарринга.

Тренировка сердечно-сосудистой системы – основа успеха в боевых тренировках.

Бег, прыжки со скакалкой, игры – вот упражнения, которыми можно тренировать сердечно – сосудистую систему. Также следует работать и над тренировкой реакции, поскольку правильно исполняемые приемы зависят от подсознательной реакции. Реакцию следует развивать постоянно, чтобы избавиться от задержки перед ответом противнику. Необходимо работать и над общим состоянием тела, развивая силу главных групп мышц и общий тонус. Тренировка конкретных умений – та сфера, где можно и нужно использовать силу сопротивления партнера или конкретного снаряда.

Способы формирования у занимающихся соответствующих навыков и умений, развитие и совершенствование физических и психологических качеств во многом зависит от правильного применения методов обучения. В учебно-тренировочном процессе применяются разнообразные методы.

Словесные методы.

Объяснение – это краткое изложение техники выполнения движения, обоснование того или иного упражнения и его физическое воздействие на организм. В процессе обучения объяснение сочетается с практическим показом упражнения или движения, объяснение должно быть кратким, четким, понятным для детей.

Рассказ – это повествовательное изложение учебного материала с целью освещения изучаемых процессов, фактов или явлений в их развитии либо описательный разбор действий занимающихся.

Беседа представляет собой диалогический или вопрос-ответ способ изложения и закрепления учебного материала. Чаще всего беседа проводится в конце занятия на «кругу», где ученики имеют возможность задать педагогу вопросы по тренировке.

Методы использования наглядности:

Показ – является наиболее экономическим и кратким путем ознакомления детей с движениями и упражнениями. С помощью показа у детей посредством зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий создается и формируется конкретный (наглядный) образ изучаемого движения. Во всех случаях показ должен служить образцом для подражания. В процессе обучения показ обычно сопровождается кратким объяснением упражнения и выполняется в быстром и медленном темпе, а так же в случае необходимости по частям.

Методы, используемые в момент обучения:

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
2. Словесные методы – рассказ, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.
4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных умений, знаний и навыков.
5. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений обучающихся, определение ошибок и путей их исправления.

Практический метод:

Этот метод занимает ведущее место в организации учебного процесса и предопределяет активную двигательную деятельность детей. В основе этого метода лежит практическая отработка в строгом соответствии с методикой упражнений, движения и действий с целью выработки у обучаемых необходимых умений и навыков, а так же развития физических и психологических качеств.

Целенаправленный и правильно руководимый педагогом тренировочный процесс требует проявления трудолюбия, настойчивости, товарищеской поддержки. Участие в спортивной деятельности является хорошей школой воспитания у подростков инициативы, самостоятельности, организационных навыков, гражданской и общественной активности, коллективизма.

Вся учебно-тренировочная работа в объединении предполагает и требует управления со стороны педагога дополнительного образования нравственно-волевым воспитанием с использованием специально подобранных средств и методов образовательного и тренировочного процесса, главными из которых являются: совместная жизнедеятельность педагога и обучающихся; превращение педагогического управления в самовоспитание личности обучающихся; позиция педагога.

Совместная жизнедеятельность (сотрудничество) педагога и обучающихся в решении общих задач обеспечивает существование и развитие спортивного коллектива. Детский коллектив, создаваемый педагогом, складывается из отдельных личностей, имеющих свои психолого-личностные особенности. В совместной жизнедеятельности при решении комплекса учебно-тренировочных и воспитательных задач именно от педагога зависит, какие чувства, поступки, нравственные ориентиры будут преобладающими у его воспитанников.

Педагог, как создатель и руководитель спортивного коллектива, отличаясь стилем педагогической деятельности (авторитарный, демократический, либеральный), должен быть человеком высоких нравственных качеств, чутким и внимательным, но в то же время требовательным. Педагог должен сам обладать такими качествами, которые он хочет воспитать у детей и подростков.

Большинство педагогов, которых уважают ученики, становятся для них образцами для подражания. При этом если педагог ответственен за свою профессию, он должен взять на себя и ряд обязанностей, связанных с нею. Одна из них – быть примером в поведении и поступках для спортсменов. Это необходимо не только ради своих учеников, но и ради профессии и для самоутверждения самого себя как личности.

Первейшей же обязанностью перед учениками такой педагог – тренер должен считать заботу о том, чтобы они полностью раскрыли свои потенциальные возможности и в учебе, и в спорте, и в жизни.

Превращение педагогического управления в самовоспитание личности ребенка, важные компоненты которого – тренировки и упражнения по самовоспитанию, самоутверждению, самоопределению и саморегуляции, программы по самосовершенствованию в спорте и жизни, является одним из условий воспитания личности ребенка.

Высшей точкой интеллектуального и личностного роста является тот момент, когда обучающийся научится самообразовываться и самовоспитываться. Под самовоспитанием понимается сознательная, систематическая работа личности над собой, направленное формирование и совершенствование положительных и устранение отрицательных качеств в соответствии с личными потребностями и сложившимися идеалами.

Практика показывает, что существенным признаком воспитанности обучающегося является его отношение к самосовершенствованию. Воспитание спортсменов, занимающихся самовоспитанием, продвигается успешнее, так как в нем заложены механизмы, самоуправляющие личностью, чем тех, кто самовоспитанием не занимается или же настроен к нему негативно. Исследования показывают, что важнейшими мотивами самовоспитания детей на пути становления их педагогической направленности являются: стремление соответствовать требованиям положительной нравственности; желание быть примером в спорте, труде, учебе; походить на педагога; занимать в коллективе активную и творческую позицию. Как правило, стремление к самовоспитанию побуждается не одним, а несколькими мотивами, одни из которых доминируют и, таким образом, являются наиболее значимыми.

Забота педагога – выявить систему подготовки по самосовершенствованию как для отдельного воспитанника, так и для коллектива в целом, с тем чтобы процесс самовоспитания личности ребенка основывался на морально-этических принципах и имел ценностные ориентации. Для эффективной воспитательной работы с подростками необходима продуманная система последовательных упражнений в нравственном поведении, организация полезной деятельности, формирующей положительный нравственный опыт, тренинги по саморегуляции своего поведения.

В случае обучения РРБ эта задача является насущной необходимостью, а не просто рекомендацией.

Специалисты справедливо указывают, что современный педагог должен владеть: а) научными методами сбора и переработки, фиксации и хранения необходимой информации; б) научными методами диагностики, процесса их обучения и воспитания; в) научными методами организации педагогического труда.

Умение донести до учащихся перспективу будущих достижений, сделать ее близкой и понятной – основной элемент организации труда педагога. Под влиянием педагога работа в контакте с педагогическим коллективом школы и родителями, а также при участии самих подростков формирует нравственный облик будущего гражданина.

Позиция руководителя должна быть особой. Он живет единой жизнью с подростками, радуясь успехам каждого из них и вместе с тем формируя у них сверхзадачу на самосовершенствование в спорте, ориентируя их на воспитание в себе положительных доминант поведения в любой жизненной ситуации.

Педагогический принцип педагога – воспитание действием. Это лучший способ привить уважительное отношение к любому виду спорта, к педагогическому труду вообще.

Какие качества нужны педагогу как образцу для подражания? Это специалист, который выбрал свою профессию по зову души и сердца, стремится добиться определенного общественного положения и знает свое место в жизни, пытается в практической работе так строить программу подготовки своих воспитанников, чтобы помочь в достижении главных жизненных целей. Такой человек может быть образцом. Если он сочетает основные личностные потребности с профессиональными, способен учитывать их в работе с воспитанниками, то он достоин подражания. Наиболее значимыми в работе педагога должны быть: проявление доброты, внимание, чуткость; высокий моральный облик и образованность; уверенность в себе и внутреннее спокойствие; статус (определенное социальное положение); стремление к достижению успеха; обязательное групповое взаимодействие; атмосфера признания и одобрения; самоуважение; желание и стремление испытывать себя и др.

Проблемы методической организации появляются в основном, из-за нехватки материальной базы, материалов из разработанных методик, и, конечно время, которое должно быть потрачено на тренировочный процесс. Специалисту порой приходится быть попросту новатором в той или иной области освоения принципов обучения. И потому такое явление, как дорогое оборудование, загруженность учеников, личные психологические проблемы: усложняет ситуацию, затрудняя организацию проведения тренировок. Необходимость воспитывать в себе все важные качества педагога, это также повседневно и нужно, как, например, дышать воздухом, поскольку мы уже говорили раньше, что, не работая ежедневно над собой, нельзя добиться результатов.

Методический подход в организации воспитательного процесса

Главной задачей в занятиях с воспитанниками является воспитание нравственных качеств: преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для мальчиков и юношей свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения ребят во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

Важно с самого начала занятий воспитывать трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. В процессе занятий с обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, а также в свободное от занятий время посредством изучения истории Отечества и края, так же традиционной русской культуры, участия в культурных мероприятиях и народных праздниках.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе занятий и распространяется на весь период обучения. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.