

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕНАКИЕВСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
ТЕХНИКУМ»

Утверждаю:



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ССК «ВСЕМИРНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»**

Возраст обучающихся 14 – 27 лет

Автор программы: Харибин Д.Д.



г. Енакиево 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Студенческий спортивный клуб «Всемирные единоборства» создан с целью организации спортивно-массовой и оздоровительной работы среди обучающихся.

Основные цели клуба – воспитание у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культуры, к здоровому образу жизни; укрепление и сохранение здоровья при помощи регулярных занятий в спортивных кружках и секциях, участие в оздоровительных мероприятиях; организация здорового досуга обучающихся.

Приоритетные задачи:

- Формирование у обучающихся ранней мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию;
- Вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
- Совершенствование организации различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися;
- Воспитание у обучающихся развитие культуры и традиций болельщиков спортивных команд.

Функции клуба:

- организация постоянно действующих спортивных секция и группы общейфизической подготовки для обучающихся;
- проведение внутри групповых и внутри учебного заведения соревнований, товарищеских спортивных встреч;
- организация участия в соревнованиях, проводимыми органами управления образования;
- проведение физкультурных праздников, показательных выступлений ведущих спортсменов техникума, района, города;
- проведение широкой пропаганды физической культуры в техникуме;
- формирование сборных команд среди студентов для участия в соревнованиях более высокого ранга.

Основные виды спорта в Студенческом спортивном клубе «Всемирные единоборства» – стрельба из пневматического оружия, кикбоксинг, бокс, карате, самбо.

В спортивном клубе техникума ведется следующая документация:

- план спортивно-массовых мероприятий на учебный год;
- журнал учета занятий в спортивных секциях и группах;

- программы, учебные планы, расписание занятий спортивных секций
- положения о проводимых соревнованиях.

Каждый обучающийся занимающийся в спортивной секции имеет медицинский допуск. Члены клуба принимали активное участие во всех мероприятиях, проводимых клубом по вовлечению обучающихся, преподавателей и родителей в мероприятия, организацию, судейство. Оформлен стенд спортивного клуба, на котором размещается информация об активе клуба, сроках проведения соревнований, результатах, наградах;

После каждого мероприятия советом клуба и членами жюри проводился краткий анализ.

С марта 2023 года в спортивном клубе занимаются более 20 обучающихся техникума.

Мероприятия , проводимые на внутреннем уровне:

- Л/А кросс «Золотая осень»
- Туристический слет "Золотая осень"
- День здоровья
- «Весёлые старты» I-II курсы
- «Техникумовский кросс наций»
- Первенство техникума по игре «Перестрелка»
- Техникумовский этап "Президентские состязания"
- Легкоатлетические эстафеты среди I-II курсов
- Военно–исторический квест «Время выбрало нас»
- Военно-исторический квест «Русская воинская доблесть»
- Сдача норм ГТО
- Легкоатлетическая эстафета Мира

Одним из главных результатов деятельности клуба «Всемирные единоборства» является увеличение количества обучающихся, занимающихся физкультурой и спортом.

В целом положительные сдвиги отмечаются в общей увлечённости обучающихся физической культурой и спортом, выросло и количество учащихся самостоятельно занимающихся спортом не только во время учебного года, но и в летнее время. Много работы ведётся по пропаганде здорового образа жизни, классные часы, месячники спортивно-массовой и оборонно-спортивной работы, внутри учебного заведения спортивные мероприятия.

Предварительно перед каждым соревнованием проводились внутри техникумовские соревнования для выявления наиболее подготовленных обучающихся и формирования команды для участия в различных соревнованиях.

Подводя итоги деятельности ССК, следует отметить, что все запланированные мероприятия, в рамках деятельности клуба успешно реализованы и сегодня деятельность спортивного клуба «Всемирные единоборства» вызывает огромный интерес. Пропаганда здорового образа жизни ведётся не только среди участников воспитательно-образовательного процесса.

Спортивный клуб «Всемирные единоборства» ещё очень молод, но в нём начинают складываться свои традиции, есть весомые результаты его деятельности:

- Растёт число обучающихся мотивированных на занятия спортом, физической культурой, возрастает интерес к здоровому образу жизни.
- Участие в работе клуба заметно изменило студентов, раскрыв их творческий, спортивный и лидерский потенциал.
- Члены клуба ведут активную пропаганду здорового образа жизни, часто обращаются в своей деятельности к традициям семьи, семейным ценностям, организуют спортивные праздники с участием обучающихся и родителей что способствует формированию мотивации у обучающихся и взрослых к совместной спортивной деятельности.
- Педагогами техникума накоплен определённый методический опыт организации деятельности спортивного клуба как творческого объединения, создающего условия для выявления одарённых спортсменов, применения инновационных методик в развитии физкультурно-массовой работы и популяризации здорового образа жизни.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ССК

Целью программы «Всемирные единоборства» является получение знаний, умений и навыков, по различным видам единоборств. Воспитание и формирование у обучающихся ранней мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию, через изучение боевых видов спорта.

Задача программы:

- подготовка обучающихся к соревновательной деятельности;
- получение первоначальных знаний и навыков основ рукопашного боя;
- подготовить обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГФСК ГТО ДНР согласно возрасту;
- формирование психологической готовности к защите своей Родины, воспитание чувства патриотизма.

1) учебные:

- обучать обучающихся основным элементам самообороны;
- обучить приемам рукопашного боя;

2) воспитательные:

- воспитать в обучающихся чувство взаимопомощи;

3) развивающие:

- развить координацию движений

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

«Всемирные единоборства» – это воспитание физически здорового, всесторонне развитого поколения, с твердой жизненной позицией. Молодежь, которая занимается спортом, отличается выносливостью, силой, смелостью.

Занятия по программе «Всемирные единоборства» укрепляет моральный дух обучающихся способствует повышению их сознательности, ответственности, дисциплинированности.

Отличительная особенность данной программы комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществить осознанный выбор, на дальнейшее обучение по программам подготовки спортсменов единоборцев способных в дальнейшем помочь с определением профессии.

Актуальность предлагаемой общеобразовательной организацией общеразвивающей программы определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Приобретение необходимых знаний и навыков согласно программы.
- Формирование физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных качеств, ответственным отношением к людям и к себе, ведущего здоровый образ жизни.
- Формирование сплоченного коллектива на основе общих интересов.
- основы рукопашного боя
- правила техники безопасности
- основы личной гигиены
- принципы самообороны
- правильно применять ОРБ на практике
- выполнять броски

- выполнять ударные комбинации
- выполнять элементы самообороны
- наносить удары руками и ногами
- выполнять броски
- освобождаться от захватов

Итог реализации программы - сдача зачета, сдача нормативов по ГТО, определение направленности Формы подведения итогов: тест – нормативы, контрольные упражнения, зачеты, обучающегося на дальнейшее обучение по программам подготовки спортивных единоборств