

Аннотация к дополнительной общеразвивающей образовательной программе по универсальному бою

Универсальный бой (англ. Unifight) — комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий, метание ножей, стрельбу и поединок на ринге или татами.

Данная программа составлена в соответствии с Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242 «О направлении информации» (вкл. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы – базовый.

Актуальность программы в том, что она предоставляет возможность учащимся выработать навык самостраховки, освоить приемы универсального боя.

Цель программы:

Целью данной образовательной программы по универсальному бою для детей школьного возраста является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить технике безопасности при занятиях в спортивном зале;
- обучить теоретическим основам и правилам универсального боя;
- познакомить с историей данного вида спорта;
- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучить практическим навыкам при выполнении элементов универсального боя;
- обучить приемам контроля физического самочувствия.

Развивающие:

- развить общефизические навыки;
- развить физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.);
- развить активность и самостоятельность;
- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества, такие как собранность, настойчивость;
- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

Данная программа рассчитана для учащихся от 7 – 18 лет.

Наполняемость групп: 12 - 25 человек.

Форма и режим занятий.

Срок реализации программы 17 недель (100 часов).

В занятиях по универсальному бою используется групповая форма деятельности. Основной формой работы являются практические и теоретические занятия.

Занятия проводятся в очной форме три раза в неделю по 2 академических часа.

Планируемый результат.

Метапредметные результаты: учащиеся научатся

- планировать свою деятельность под руководством тренера-преподавателя;
- сравнивать полученные результаты с ожидаемыми результатами;
- участвовать в совместной деятельности.

Личностные результаты: учащиеся усвоят

- социальные нормы и правила поведения;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- базовой технике универсального боя.
- технике выполнения упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.

Учащиеся узнают:

- технику самообороны;
- историю развития универсального боя;
- о способах закаливания организма.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ", Мамыкин Валерий Александрович, Директор
16.02.2022 09:55 (MSK), Сертификат № 10B3F00E960E394988E90B0C3DCFDB393C1CB667