****

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные разделы программы | №страницы |
| 1 | Паспорт программы | 3 |
| 2 | РАЗДЕЛ 1КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ | 7 |
| 3 | * 1. Пояснительная записка
 | 7 |
| 4 | 1.2.Формы организации образовательной деятельности | 12 |
| 5 | 1.3.Учебный план. | 17 |
| 6 | 1.4. Содержание программы | 17 |
| 7 | РАЗДЕЛ 2КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | 19 |
| 8 | * 1. Календарный учебный график
 | 19 |
| 9 | * 1. Условия реализации программы
 | 19 |
| 10 | * 1. Формы аттестации
 | 20 |
| 11 | * 1. Методическое обеспечение
 | 21 |
| 12 | * 1. Воспитательные мероприятия
 | 23 |
| 13 | * 1. Список литературы
 | 25 |

**1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное наименование | Дополнительная общеобразовательнаяобщеразвивающая программа «Панкратион» |
| Автор - составитель | Кузнецов Павел Николаевич, тренер - преподаватель |
| География реализации | МБУ ДО «ДЮСШ» Чаплыгинского муниципального района Липецкой области |
| Адресат программы | Обучающиеся среднего и старшего школьноговозраста (разновозрастная категория) |
| Срок реализации | 1 год |
| Направленностьпрограммы | Физкультурно-спортивной направленности |
| Вид программы | Модифицированная |
| Цель программы | Популяризация панкратиона, как эффективного средства укрепления здоровья и физической подготовки обучающихся. |
| Задачи | Задачи тренера - преподавателя – помочь ребенку освоить этот мир за счет полученных знаний, стать личностью, имея возможность совершенствоваться, как и, впрочем, подавать руку помощи другим, даже не близким его кругу людей.Основные задачи программы:1. Формирование у обучающихся потребности в регулярных занятиях спортом.
2. Развитие физических качеств обучающихся. 3.Формирование навыков дисциплины и самоорганизации.
3. Воспитание трудолюбия.
4. Гармоничное развитие волевых и морально- этических качеств личности.
5. Изучение техники борьбы панкратион и смешанных единоборств.

Психологические и воспитательные задачи:Обучение преодолевать трудности и психологические барьеры;Развивать стремление добиваться поставленной цели. Обрести веру в себя, умение найти выход из сложной или экстремальной ситуации;Развивать чувство патриотизма, дружбы, коллективизма, уважения, чести и достоинства, благородства и мужества.Творческие и научные задачи: |
|  | Создание условий для развития и самореализации личности;Обучение для решения нестандартных ситуаций и способам их применения;Поддерживать интерес к избранному виду спорта; Приобрести способность и умение отстаивать свою точку зрения;Уметь видеть проблему и способы их решения. |
| Ожидаемые результаты освоения программы | * Основы безопасности во время занятий спортом;
* Личную и спортивную гигиену;
* Основы страховки и самостраховки;
* Основы координации, передвижения и стойки;
* Основные виды блоков в трех уровнях;
* Основные виды ударов руками и ногами;
* Правила боя;
* Иметь начальный опыт участия в соревнованиях.
 |
| Количество часов внеделю/год | 3 раза по 2 часа в неделю/ 276 часов в год |
| Возраст обучающихся | от 12-18 лет |
| Формы занятий | Лекция, презентация, практическое занятие,соревнования. |
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | Данная программа предусматривает проведение занятий по борьбе панкратион и смешанных единоборств в специально оборудованном зале. Зал должен соответствовать следующим требованиям: специальное покрытие на полу «татами» для отработки борцовской техники, мягкое настенное покрытие по периметру зала высотой не ниже 1м. Для обеспечения безопасности и во избежание травматизма каждый обучающийся ребенок должен иметь индивидуальные средства защиты:* боксерские перчатки;
* футы или щитки-накладки на ноги;
* специальный бандаж-раковина.

Они используются при отработке условных заданий в парах. А для проведения свободных спаррингов по боксу, кикбоксу и боев по правилам борьбы"Панкратион" необходимо также использовать дополнительные средства защиты (минимум- |
|  | 2комплекта):-шлем-маска;- перчатки.Для отработки ударов необходимо иметь боксерские лапы и макивары.1. Светлое, чистое, проветриваемое помещение, наличие вентиляции.
2. Ковер (для борьбы).
3. Лапы для ударной подготовки.
4. Спортивный инвентарь (жгуты, бинты, утяжелители, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи.).
5. Сопутствующий инвентарь.
 |

РАЗДЕЛ 1

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

* 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Панкратион» реализуется в МБУ ДО «ДЮСШ» с 2023 года, имеет физкультурно-спортивную направленность, «стартовый уровень» и адресована обучающимся среднего и старшего школьного возраста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Панкратион» составлена в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, на основании материалов специальной методической и научно-популярной литературы, соответствует уровню и направленности программы, учитывает возрастные и психологические особенности и интересы детей, запросы социума, материальные возможности семей обучающихся, конкретные условия учреждения, личный опыт педагога.

В современных социальных и экономических условиях каждому обучающемуся необходимо сознавать важность защиты от негативных проявлений общества, быть здоровым и телом, и духом, самосовершенствоваться, уметь ценить себя и окружающий мир. В полной мере сознавать ответственность за свои поступки и уметь оценивать поступки других. Этому будет способствовать комплексный подход учебно-тренировочного процесса.

Морально устойчивый, смелый, принципиальный, с чувством собственного достоинства, чести и порядочности человек – это генофонд нации.

Воспитать такого человека, помочь найти ему достойное место в жизни – этому поможет данная дополнительная общеразвивающая программа по борьбе "Панкратион". Помимо тренировочного цикла в программе подготовки обучающихся большое место уделяется соревновательному циклу различных уровней, спортивной профориентации, умению анализировать и выживать в сложных ситуациях.

Занятия смешанными единоборствами имеет огромную воспитательную и оздоровительную направленность, она состоит из многих разделов и видов единоборств с применением их лучших основ, и традиций.

При разработке программы соблюдены Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Панкратион» в настоящее время приведена в *соответствие с современной нормативно – правовой базой:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

 4. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

(*в данной редакции внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)*

Актуальность программы

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

Смешанные единоборства являются одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий участников борьбы, их технико- тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности. Спортсмены, как правило, являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико- тактического арсенала применительно к задачам и возможностям смешанных единоборств.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной программы также заключается и в применении большой игровой практики, которой посвящена отдельная глава.

Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники смешанных единоборств посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику смешанных единоборств.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что образовательная программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

**Отличительной особенностью** данной программы по борьбе «Панкратион" предлагается для обучающихся 12-18 лет.

Одной из существенных особенностей личности подростка в этом возрасте, является стремление считаться взрослым. В связи с "чувством зрелости" у подростка, появляется специфическая социальная активность. В рамках изучения программы "Панкратион", обучающийся может участвовать в сборах, соревнованиях, семинарах - местного, краевого и всероссийского уровня - а значит, повлиять на события в масштабах края и страны, что поможет к успешной социализации, повышению самооценки.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст обучающихся от 12 до 18 лет (группы разновозрастные с учетом сменности в школах). Учитывается возрастная цикличность тренировочных и психологических нагрузок.

Объем программы 276 часов . Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, с заданиями усваиваемых тем и упражнений на дом. Санитарно- гигиенические возможности спортивно-тренажерного комплекса, дифференцированность и моторная плотность занятий позволяют довести численность группы до 25 человек.

Командно-индивидуальная подготовка позволяет гибкую вариативность программы, исходя из степени усвоения программы, необходимости перепрофилировать физическую направленность воспитанников, временных рамок подготовки к соревнованиям.

Адресат программы, социально-педагогическая специфика и особенности контингента

Программа предлагается для обучающихся разновозрастных групп, так как в этом возрасте младшие обучающихся приступают к систематическому овладению основами наук. Подростки больше стремятся к самостоятельности, но не всегда осознают роль теоретических знаний, чаще связывая их с личными, узкопрактическими целями.

В связи с этим в программу по борьбе "Панкратион" внесено большое количество практических занятий и участий в соревнованиях в течение года.

1.2.Формы организации образовательной деятельности

1. *Принцип сознательности.* Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.
2. *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.
3. *Принцип систематичности.* Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.
4. *Принцип наглядности.* Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакат и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.
5. *Принцип доступности.* Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.
6. *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 экзаменах 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.
7. *Принцип контроля.* Необходим регулярный контроль за усвоением учащимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Постоянный состав групп.

Вид групп – профильный (Смешанные единоборства).

Особенности набора детей: обязательно наличие письменного согласия родителей и медицинский допуск к занятиям контактными единоборствами (постановка на учет в физкультурном диспансере с обязательным регулярным контролем состояния здоровья).

Форма занятий – групповые занятия, индивидуальные занятия возможны.

Возрастная категория - дети младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Сроки реализации программы: 1 год

**Возраст обучающихся:** от 12-18лет

**Объем:** 276 часов в год

**Наполняемость группы:** от 15 до 25 человек

**Занятия:** по 2 часа 3 раза в неделю

**Формы организации образовательного процесса:** - групповая;

* индивидуально-групповая.

**Виды занятий:** тренировки, соревнования

Цель и задачи программы

**Цель:** Популяризация панкратиона, как эффективного средства укрепления здоровья и физической подготовки обучающихся.

Таким образом, задача программы помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

**Задачи** тренера - преподователя – помочь ребенку освоить этот мир за счет полученных знаний, стать личностью, имея возможность совершенствоваться, как и, впрочем, подавать руку помощи другим, даже не близким его кругу людей.

Основные задачи программы:

1. Формирование у обучающихся потребности в регулярных занятиях спортом.
2. Развитие физических качеств обучающихся.
3. Формирование навыков дисциплины и самоорганизации.
4. 4.Воспитание трудолюбия.

5.Гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

6.Изучение техники борьбы Панкратион.

Психологические и воспитательные задачи:

Обучение преодолевать трудности и психологические барьеры;

Развивать стремление добиваться поставленной цели. Обрести веру в себя, умение найти выход из сложной или экстремальной ситуации;

Развивать чувство патриотизма, дружбы, коллективизма, уважения, чести и достоинства, благородства и мужества.

Творческие и научные задачи:

Создание условий для развития и самореализации личности;

Обучение для решения нестандартных ситуаций и способам их применения;

Поддерживать интерес к избранному виду спорта;

Приобрести способность и умение отстаивать свою точку зрения; Уметь видеть проблему и способы их решения.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

* групповая;
* индивидуально-групповая.

Ожидаемые результаты обучения

Оценка результативности включена в программу обучения для выявления степени освоения программы и отслеживание изменения физических данных обучающихся, степени их координированности, трудолюбия и общего состояния организма.

Мониторинг результативности прохождения общеразвивающей программы проводится в три этапа:

Входной, текущий и итоговый (с фиксированием результатов).

* Входной мониторинг проводится в начале учебного года и включает в себя тесты на физическую подготовленность обучающихся, силовой подготовки, выносливости, координации и состоит из 4-х тестов, подтягивание, сгибание рук, в упоре лежа, сгибание корпуса (упражнение на пресс), прыжки в длину с места.
* Текущий мониторинг проводится в середине учебного года и включает в себя помимо тестов на физическую подготовленность, зачеты по координации, спецтехнике и теоретической подготовке («зачет», «незачет»).

Мониторинг:

1. й: стойки, равновесие на одной ноге. Повороты с изменениями уровней защиты, растяжка, самостраховка, теоретическая подготовка.
2. й: стойки с поворотами на одной ноге, ударная техника (простейшие удары руками, ногами), элементы защиты; уходы, блоки, нырки (по заданию).

Теоретическая подготовка

1. й: стойки, передвижения с поворотами, элементы ударной техники и защиты в передвижении. Теоретическая подготовка (тактика).

Предлагаемая форма аттестации позволяет контролировать динамику физического развития и освоения техники и специальных навыков в течение учебного года с возможностью направлять индивидуально развитие каждого обучающегося с учетом его возрастных и психологических особенностей, получая полную диаграмму его развития, с учетом составления индивидуальных нагрузок. Итоговый мониторинг - конец года (как форма участия в соревнованиях,

через партфолио обучающихся, видеозапись выступления).

1.3 Учебный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Количество часов |
|  |  | Теория | Практика | Всего | Формааттестации/ контроля |
| **1 раздел I ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ** |
| 1 | Введение вобразовательную программу. | 2 | 8 | 10 | зачет |
| 2 | Общефизическая подготовка | 1 | 17 | 18 | Зачет, соревнования |
| 3 | Специальнаяподготовка | 5 | 85 | 90 | Зачет,соревнования |
| **2 раздел 2 ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ** |
| 4 | Основы техники: основные стойки, передвижения, ударная техника, тактическая подготовка, правила соревнований,спарринги. | 6 | 146 | 152 | Зачет, соревнования |
| 5 | Итоговое занятие | - | 6 | 6 | соревнования |
|  | Итого: |  |  | 276 |  |

* 1. **Содержание программы**
1. **раздел I ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ**
2. Введение (10 часов).

Основы физической подготовки. Построение и последовательность тренировки. Основы правильного дыхания, анатомия. Начальные упражнения на растяжку. Основы единоборств (панкратион). Экспресс-тесты. Основы безопасности, ТБ. Концентрация, воля, психологическая начальная подготовка.

1. Общефизическая подготовка (в течение всего периода обучения, является составной частью каждого занятия).

Беговые упражнения, Комплексные упражнения на силовую подготовку и выносливость (чередование ритмовой нагрузки, упражнения на внимание, скорость, координацию).

1. Специальная подготовка (90 часов).

Основы передвижений. Стойки, повороты. Определение трех уровней (голова, туловище, ноги). Терминология. Основы без опорной координации, страховки и само страховки. Работа с мячом, скакалкой, силовая специальная подготовка (для ударной техники).

1. **раздел 2 ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ**
2. Основы смешанного боя (152 часа).

Основные стойки. Удары руками (прямые, боковые, снизу). Защитные стойки. Передвижения. Простейшие блоки в трех уровнях. Падение. Психологическая подготовка. Отработка простейших комплексов базовой техники: удар – блок; уход – защита. Удары ногами в двух уровнях. Борьба в стойке, борьба в партере, контр-броски. Болевые приемы. Комбинация блоков и ударов. Правили соревнований. Спарринги.

1. Итоговые занятия (6 часов).

Контрольные нормативы. Тесты по технической и специальной подготовке.

Спарринги по установке. Соревнования в группах.

Планируемые результаты

* Основы безопасности во время занятий спортом;
* Личную и спортивную гигиену;
* Основы страховки и самостраховки;
* Основы координации, передвижения и стойки;
* Основные виды блоков в трех уровнях;
* Основные виды ударов руками и ногами;
* Правила боя;
* Иметь начальный опыт участия в соревнованиях.

РАЗДЕЛ 2

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

2.1.Календарный учебный график

|  |  |
| --- | --- |
| Дата начала обучения | 01.09.2024 года – 31.12.2024**(1 полугодие)** |
|  | 10.01.2025- 31.08.2025**(2 полугодие)** |
| Срок проведенияаттестации обучающихся | **Входной** контроль проводится в сентябре. **Промежуточный** контроль — в декабре, по итогам полугодия.**Итоговая** аттестация проходит в июне. |
| Количество учебных часов | 276 |
| Количество учебных недель | 46 |
| Режим занятий | 3 раза по 2 часа в неделю (1 час - 45 минут) |

В каникулярное время занятий в группе «Панкратион» проводятся в соответствии с календарным учебным графиком, допускаются изменения времени занятий и форм занятий: экскурсии, соревнования, работа сборных творческих групп и др.

2.2.Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Данная программа предусматривает проведение занятий по борьбе "Панкратион" в специально оборудованном зале. Зал должен соответствовать следующим требованиям: специальное покрытие на полу “татами” для отработки борцовской техники, мягкое настенное покрытие по периметру зала высотой не ниже 1м. Для обеспечения безопасности и во избежание травматизма каждый обучающийся ребенок должен иметь индивидуальные средства защиты:

* + 1. боксерские перчатки;
		2. футы или щитки-накладки на ноги;
		3. специальный бандаж-раковина.

Они используются при отработке условных заданий в парах. А для проведения свободных спаррингов по боксу, кикбоксу и боев по правилам борьбы "Панкратион" необходимо также использовать дополнительные средства защиты (минимум-2комплекта):

-шлем-маска;

- перчатки.

Для отработки ударов необходимо иметь боксерские лапы и макивары.

1. Светлое, чистое, проветриваемое помещение, наличие вентиляции.
2. Ковер (для борьбы).
3. Лапы для ударной подготовки.
4. Спортивный инвентарь (жгуты, бинты, утяжелители, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи.).
5. Сопутствующий инвентарь.

Дидактические материалы

Данная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

* Использование групповых занятий (фронтальное, сменное по количеству команд, сменные по разделам подготовки);
* Комплексная подготовка (изучение специальных комплексов единоборств, включающих комплексы и разделительные упражнения по координации и последовательности с зачетной аттестацией);
* Индивидуальная подготовка (по соревновательному циклу);
* Методика работы в парах (отработка действий с зачетом в парах, совершенствование техники);

Проведение тестов и теоретических зачетов. Судейская практика.

2.3.Формы аттестации

Программа по борьбе «Панкратион» предполагает проведение входного, текущего контроля, направленных на определение уровня сформированности теоретических знаний и практических умений в области физической и теоритической подготовки.

Программой предусмотрена аттестация обучающихся, направленная на выявление итогового уровня теоретических знаний, развития практических умений и навыков, сформированных компетенций и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы.

**Входной контроль** проводится педагогом дополнительного образования в сентябре.

**Промежуточный контроль** — в декабре, - по итогам полугодия.

**Итоговая аттестация** проходит в мае-июне по окончании полного курса обучения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Сроки | Виды контроля | Формы контроля |
| 1. | сентябрь | Проверка уровня ОФП. | Сдача нормативов, тестирование, соревнования. |
| 2. | декабрь | Проверка уровня знаний. Проверка уровня ОФП. | Сдача нормативов, тестирование, соревнования |
| 3. | март | Проверка уровня знаний | Сдача нормативов, тестирование, соревнования |
| 4. | июнь | Демонстрация умений, знаний, навыкав. | Соревнования |

2.4.Методическое обеспечение

Приемы и методы

Специфика данной программы позволяет использовать многообразные формы обучения и различные методы и приѐмы:

* словесный метод (рассказ, объяснение);
* наглядный метод (личный показ педагога);
* практический метод (упражнения)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел или тема****программы** | **Формы занятий** | **Приемы и методы организации****образовательног о процесса****(в рамках занятия)** | **Дидактически й материал** | **Формы подведения итогов** | **Техническо е оснащение** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Введение в образовательну | Урок - беседа, | Групповое занятие | Иллюстрации, Показ, рассказ, | рассказ, беседа, | Компьютер, экран, |
|  | ю программу. | Практич ескаяформа занятий |  | объяснение. | информиров ание, инструктаж. | проектор |
| 2 | Общефизическа я подготовка | Практич ескаяформа занятий | Игровые приемы, работа позаданиям, | Показ, рассказ, объяснение. | выполнение упражнения, самостоятел ьная работа. | Борцовский ковер, лапы, макивары. |
| 3 | Специальная подготовка | Практич ескаяформа занятий | Игровые приемы, работа позаданиям, показ приемов работы, | Показ, рассказ, объяснение. | выполнение упражнения, самостоятел ьная работа. | Борцовский ковер, лапы, макивары. |
| 4 | Основы техники: основные стойки,передвижения, ударная техника, тактическая подготовка, правила соревнований, спарринги. | Практич ескаяформа занятий, | Игровые приемы, работа позаданиям, показ. | Иллюстрации, Показ, рассказ, объяснение. | выполнение упражнения, самостоятел ьная работа. | Ударно - захватные перчатки, футы, лапы, пады, груши, капа, бинты,утяжелител и. |
| 5 | Итоговое занятие | Практич еское, теорети ческое, | соревнования | Правила по барьбе панкратион | участие | Ковер, соревновате льная амуниция. |

Санитарно - гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Панкратион» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 03.07.2020, рег. № 58824).

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровлению детей и молодежи». «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим и освещение согласно установленных норм;

* проветривание учебного кабинета;
* предупреждение утомления детей;
* чередование видов деятельности;
* физкультминутки;
* правильная рабочая поза и осанка ребенка.

2.5.Воспитательные мероприятия

Обучение преодолевать трудности и психологические барьеры;

развивать стремление добиваться поставленной цели. Обрести веру в себя, умение найти выход из сложной или экстремальной ситуации;

развивать чувство патриотизма, дружбы, коллективизма, уважения, чести и достоинства, благородства и мужества.

Работа по воспитательной деятельности делится по следующим разделам:

1. Психолого-педагогическое сопровождение;
2. Спортивно-оздоровительный;
3. Культурно-досуговой;
4. Работа с родителями;
5. Художественно-эстетический;
6. Нравственный

2.6 Список литературы

Литература для тренера - преподавателя

1. Андреев В. М. Боевое самбо: Учеб. -метод. пособие. Москва., 2001
2. Боевые искусства Шаолиня / Под ред. В. А. Рытова. Л., 2001
3. Гончаров А. И. Рукопашный бой: Метод. рекомендации. Л., 2001
4. Долин А. Л., Попов Г. В. КЭМПО — традиция воинских искусств. М.,
5. Кустов А. Н., Чумаков Е. М. Наша школа самбо. Москва., 1992.
6. Кустов А. Н., Михеев П. П., Середа Н. А. Тактика задержания нево-оруженного и вооруженного преступника. Брянск, 1994.
7. Миленин В. М., Кустов А. Н. Организация физической подготовки в ОВД. Москва., 1990.
8. Миленин В. М., Егоров К. И., Соловьев Л. М. Самозащита без оружия для населения. Санкт-Петербург, 2001.
9. Михеев П. П. Самозащита без оружия. Брянск, 2001.
10. Нахаяма М. Каратэ всестороннее. Москва., 1991.
11. Озолин Н. Г. Прикладное каратэ. Москва., 2001
12. Роднов В. Рукопашный бой. Москва., 2001
13. Рукопашный бой. Москва., 1985.
14. Учебное пособие по обучению технике каратэ для отделения спортивных школ. Москва., 2001.
15. Цед И. Азбука защиты. Л., 2001.
16. Цэн Цзяньча. Техника самообороны Дуаньда. 84 приема самозащиты. Москва., 2001.
17. Чихачев Ю.Г. Рукопашный бой. Москва., 2001.
18. Чумаков Е. М., Корякин Б. П. Вчера и сегодня каратэ. Москва., 2001.
19. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. Москва., 2001
20. Якубович М. И. Необходимая оборона и задержание преступника. Москва., 1976.
21. Теория и методика физического воспитания [Текст]/учебник в 2-х томах.

Под ред. Т.Ю.Круцевич; Кленьшев «Панкратион», 2001

23. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- Москва., 2003.

Литература для обучающихся

1. Журнал «боевые искусства планеты» 1994-2003гг.
2. Ковалев Б.М. «100 ударов самбо» ФИС 1987г.
3. Катричев С.А. «Рукопашный бой в ВДВ» 1992г.
4. Кадочников П.Г. «Умение побеждать» 1993г.
5. «Федерация РБ России» «Правила соревнований» 2005г.