Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики
Государственное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по неолимпийским видам спорта»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Дата: 2026.10.15 16:36:57 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта по виду спорта «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Адресат: учащиеся 7 лет и взрослые
Спортивно-оздоровительный этап Срок реализации: 3 года (936 час) Форма обучения: очная Автор составитель: Костачков Л.А.

г.Нальчик

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»:

Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта.

Срок реализации программы: 3 года (468 занятий: 936 часов).

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, соревнования различного уровня, инструкторская и судейская практики, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, самостоятельная подготовка.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. (1час-45 минут).

Наполняемость групп составляет от 15 до 30 человек.

Зачисление детей для обучения по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: в мае - ежегодные контрольные испытания по итогам обучения, участие в соревнованиях в течение учебного года, выполнение разрядных требований ЕВСК. (По желанию учащихся)

(ФЗ № 273 не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеразвивающим программам, но и не запрещает ее проведение.).

Цель программы:

- сформировать потребность к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать черты спортивного характера: дисциплинированность, настойчивость, волю, решительность.
- обучить основам техники и тактики кикбоксинга, включая возможность выступления на спортивных соревнованиях, выполнению разрядных требований ЕВСК, подготовка и отбор учащихся к освоению программ спортивной подготовки по рукопашному бою.

Программа рассчитана на работу с учащимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике рукопашного боя;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям по рукопашному бою;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений технических приемов.

Режим занятий учащихся в ГКУ ДО «СШ по неолимпийским видам спорта»

№	Этап	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1	Спортивно оздоровительный	3 раза	2 по 45 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

Группы формируются из числа изъявивших желание заниматься по данной программе и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям, прошедшие инструктаж о правилах поведения и технике безопасности.

Возраст учащихся определяется годом рождения для зачисления в спортивно-оздоровительные группы (таблица №1). Допускается организация занятий как с одинаково возрастными, так и разновозрастными обучающимися внутри одной группы. Рекомендуется объединять учащихся в подгруппы с учетом возрастных особенностей: 8-9 лет, 10-13 лет, 1417 лет, 18лет и старше.

Наполняемость групп определяется учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), и обязательного соблюдения требований безопасности.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп определяются в Правилах приёма, перевода и отчисления занимающихся в спортивной школе.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	**Продолжитель ность этапов (в годах)**	**Возраст для зачисления (лет)**	**Количество учащихся в группе мин/макс**	**Объем тренировочной нагрузки в неделю (часы)**	**Объём тренировочной нагрузки в год (часы)**
Спортивно оздоровительный	3	с 7 лет и старше (не ограничивается)	15-30	6	312

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - двух часов.

Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

Программный материал для спортивно-оздоровительных групп распределён в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их общей физической подготовленностью и рассчитан на профессиональный, творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки

занимающихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Эффективность подготовки будет более высокой если акценты тренирующих воздействий на развитие отдельных физических качеств (быстрота, гибкость, выносливость, сила и т.д.) будут совпадать с естественными ускорениями в развитии организма учащихся.

Главная задача тренеров-преподавателей заключается в умелом построении учебно-тренировочного процесса для обеспечения более успешного развития физических качеств согласно данной таблице.

Примерные благоприятные периоды развития физических качеств учащихся

Физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Г ибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте **8-10 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. Поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте **11-13 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек. В связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы. При работе со спортсменами этого возраста тренеру рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся занимающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте **14-17 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.), в **14-15 лет** тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

С **18 лет** тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности занимающихся.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап			Формы аттестации (контроля)
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
1	**Теоретическая подготовка**				
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	Опросы
1.2	Развитие кикбоксинга в России и за рубежом.	1	1	1	Опросы
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	1	1	Опросы
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1	Опросы
1.5	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	1	1	1	Опросы
1.6	Установка перед поединком и разбор проведенной встречи.	2	2	2	Опросы
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	1	1	Опросы
	Итого часов теоретической подготовки	**8**	**8**	**8**	
2	**Практическая подготовка**				
2.1	Общая физическая подготовка	165	150	158	Опросы контрольные испытания, соревнования выполнение разрядных требований ЕВСК
2.2	Специальная физическая подготовка	34	36	52	
2.3	Технико- тактическая подготовка	30	38	42	
2.4	Психологическая подготовка, участие в соревнованиях.	20	25	4	
2.5	Инструкторская и судейская практика.	4	4	6	
2.6	Медицинские, медико-восстановительные мероприятия.	5	5	8	
2.7	Тестирование и контроль	10	10	2	
2.8	Самостоятельная работа	36	36	32	
	Итого часов практической подготовки:	**304**	**304**	**304**	
	Общее количество часов в год	**312**	**312**	**312**	

Планируемые результаты обучения К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- историю возникновения рукопашного боя;
- основы общефизической подготовки;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- название ударов, защит;

- знать правила подвижных игр.

Должны уметь:
- выполнять гимнастические, акробатические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять базовые стойки, удары;
- выполнять защиты от ударов;

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:
- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- термины рукопашного боя «Тайм», «Стоп», «Брейк; «Файт»
- правила спортивных игр;

Должны уметь:
- свободно работать со спортивным инвентарем;
- владеть основами техники и тактики;
- выполнять, использовать комбинации ударов;
- участвовать в спаррингах;
- реагирования на действия соперника;

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:
- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- концентрировать внимание во время занятий и спаррингов;
- тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:
- выполнять серийные удары и защиты от них;
- точно и своевременно выполнять задания;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально по заданию.

Должен понимать:
- толкование замечаний тренера, судьи;
- что такое психологическая атака на соперника;
- причины успеха и неуспеха.

Перевод учащихся на следующую программу производится по тестированию, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании.	1.Знания названий атрибутов рукопашного боя, технических и тактических элементов и умение их показывать. 2.Знание технико-тактических комбинаций.	1.Информирование, беседа, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.
2. Потребность заниматься.	1. Посещаемость занятий. 2.Активность на занятиях.	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками.	1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность. 2. Активное участие в общешкольных мероприятиях.	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.

	3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников.	
4. Опыт соревновательной деятельности.	1. Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 2. Участие в сдаче контрольных нормативов.	4.Оценка, испытания, контроль.
5. Опыт ЗОЖ	1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Спортивно-оздоровительный этап	
История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры международных соревнований.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Содержание программы.

Первый год обучения

Теоретическая подготовка

Состояние и развитие рукопашного боя в России. История развития рукопашного боя в мире и нашей стране. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий рукопашным боем и их состояние. Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности во время ударной техники и борцовских приемов. Обучение самостраховке при различных падениях. Техника безопасности при работе на спортивных снарядах. Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Г игиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

1. *Общая физическая подготовка*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка рукопашника.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперёд, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка,

демонстрация действий в разной тактической манере.

3.Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, *в* сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Второй год обучения

Теоретическая подготовка

Техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности во время ударной и борцовской технике. Обучение самостраховке при различных падениях. Техника безопасности при работе на спортивных снарядах.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание. Игры на воде.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: беге ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
Специальные, упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.
Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
Боевая стойка спортсмена:
Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.
Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.
Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.
Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперёд, в сторону, назад *Обучение имитационным упражнениям рукопашного боя*

3.Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.
Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Третий год обучения *Теоретическая подготовка*
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. *Физиологические особенности и физическая подготовка.* Физические качества. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка.
Основные сведения о технике рукопашного боя, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники рукопашного боя. Анализ техники изучаемых приемов рукопашного боя. Методические приемы и средства обучения технике рукопашного боя. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

1. **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание. Игры на воде.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: беге ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные, упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка рукопашника:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперёд, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям рукопашного боя

3. Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	2 сентября	31 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	2 сентября	31 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	2 сентября	31 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 часа

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы, 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельная работа по заданию тренера-преподавателя.

Условия реализации

программы Кадровое обеспечение:

Образовательную деятельность организует тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь курсы повышения квалификации.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы. **Материально-техническое обеспечение:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения учебно-тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение.

Методическое обеспечение Программы.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям). На протяжении спортивно - оздоровительного этапа обучения учащиеся должны познакомиться с техникой избранного вида спорта.

Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный ознакомительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий избранным видом спорта, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике кикбоксинга на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к обучающимся при работе в коллективе).

Приниип научности обучения. Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике рукопашного боя.

Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними учащихся.

Приниип связи теории с практикой. Научить учащихся творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от учащихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать учащихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

Принцип воспитывающего обучения. Стремиться к всестороннему развитию личности

каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого обучающегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению. *Принцип сознательности и активности.* Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к избранному виду спорта, без которого немыслимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность учащихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

Принцип наглядности. Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение спортивных соревнований, где выступают спортсмены высокого класса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, на механику ударов, на искусство защит и др.

Принцип доступности. Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

Принцип систематичности и последовательности. Всю систему подготовки строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Принцип прочности знаний и навыков. Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, вырабатыванию экономных и эффективных движений.

Принцип индивидуального подхода к обучающимся при работе в коллективе. Обеспечить возможность каждому учащемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива.

Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Формы аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестации по дополнительным общеразвивающим программам осуществляется с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по рукопашному бою для перевода на следующий год обучения. Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий год обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно - переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год обучения учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Учащиеся не сдавшие контрольнопереводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки. Освоение дополнительной общеразвивающей программы по кикбоксингу завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

Оценочные материалы

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности для зачисления и перевода в группы **на спортивно-оздоровительном этапе** по виду спорта «рукопашный бой»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
	1. Норматив общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			130	125
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см.	не менее	
			+2	+3
1.4.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.5.	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			9,6	9,9
	2. Нормативы специальной физической подготовки			

2.1.	**Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения**	**с**	**не менее**	
			12,0	**10,0**
2.2.	**Непрерывный бег в свободном темпе**	**мин.**	**не менее**	
			10	**8**

Способы определения результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
1. Сформированы специфические умения и навыки: • Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; • Владение специальной терминологией; • Практические умения и навыки, предусмотренные программой; • Владение специальным оборудованием и оснащением	• Экспертная оценка • Сдача контрольных нормативов • Анализ результатов соревнований
2. Наличие обще-учебных умений и навыков: • Умение слушать и слышать педагога; • Умение выступать перед аудиторией • Умение организовать свое рабочее место • Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	• Педагогическое наблюдение • Анализ результатов деятельности обучающихся
3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка: • Уважительное отношение к национальным ценностям страны; • Личностные отношения к национальной культуре; • Навыки деятельности в коллективе	• Педагогическое наблюдение • Диагностика личностного роста

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организации относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и психологическое воздействие должно быть направлено на убеждение занимающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение бесед с учащимися в условиях учебно-тренировочных занятий, на которых доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля;

- теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление учащимся адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых учащихся-спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Педагогические	**Медико-биологические**	**Психологические**
Оптимальный план тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; Рациональное планирование тренировочного занятия: - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - баня; - гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. Фармакологические: - витамины и минеральные вещества	Психологические: - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебнотренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

для расслабления;
- выбор места
тренировочного занятия;
- рациональная разминка
перед тренировкой
рациональная заминка после
тренировки _____

Судейская подготовка

Одной из функций спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по избранному виду спорта. Учащиеся должны овладеть принятой терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер - это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью спортсмена в себе, своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обусловливает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическое состояние спортсмена на татами и перед выходом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кикбоксинг»;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие:

довести до сведения всех учащихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

ознакомить учащихся с правилами техники безопасности в спортивном зале;

организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения;

присутствовать при входе учащихся в зал, а также контролировать уход учащихся из зала, следить за своевременностью предоставления учащимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;

убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать учащихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку;

при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

прекращать занятия или применять меры к охране здоровья учащихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Требования к учащимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя;

иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью);

покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных и соревновательных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

1) все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
2) вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
3) занятия должны проходить только под руководством тренера;

4) после окончания занятия организованный выход учащихся проводится под контролем тренера-преподавателя;
5) проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
6) строго контролировать учащихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
7) во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у учащихся взаимное уважение.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Учреждения - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Список литературы для педагога

1. Ашкинази С.М. Климов К.В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: Учебно-методическое пособие.
2. Ашкинази С.М. Климов К.В. Технико-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: Монография.
3. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта.
4. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки
5. С.М. Ашкинази, К.В. Климов, С.П. Новиков, В.П. Старченко. Рукопашный бой. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, ШВСМ. Федеральное вгенство по физической культуре и спорту.
6. С.М. Ашкинази, К.В. Климов, С.П. Новиков, В.П. Старченко. Русский бой.
7. Ю.Ф. Курамшина. Теория и методика физической культуры.
8. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). - М.: ФиС, 1991
10. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
11. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001
12. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
13. Волков И.П. Спортивная психология. - СПб.;2002
14. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
15. Иванов С. Техника рукопашного боя. - М.: Терра,
1996

Список литературы для учащихся

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис.К.П.Н. - М., 1995
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г.., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980

7. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. - М., 1997
8. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
9. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001

Интернет ресурсы:

1. ЬЦр5://у5е-киг5у.сот/геаб/1045-игок1-гикора5Ьпоао-Ьоуа-у1бео-б1уа-5ато51оуа1е1поао- оЬискетуа.Ыт! уроки рукопашного боя, обучающее видео.
2. Федерация рукопашного боякйр://^^^.окгЬ.ги/
3. кйрУ/^^^.ттзрогРдоу.ги/- (сайт Министерства спорта России).