

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАЕВАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА (КОМПЛЕКСНАЯ)»

Принята решением
педагогического совета
ГБУ ДО КСШ (к)
Протокол № 7
от «22» декабря 2025 г.



Утверждаю:
Директор ГБУ ДО КСШ (к)
П.И. Пашков
Приказ № 174 от 22 декабря 2025 г.



Согласовано
Председатель ЕПО
ГБУ ДО КСШ (к)
А.В. Осипова
«22» декабря 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА РУКОПАШНЫЙ БОЙ
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Востриков Иван Олегович - тренер-преподаватель

г. Ставрополь, 2025 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
1.1. Характеристика вида спорта «рукопашный бой», его отличительные особенности	6
1.2 Характеристика общеразвивающей программы	7
2. Учебный план	10
2.1. Особенности реализации программы	10
2.2. Результаты освоения программы	13
3. Методическая часть	14
3.1. Теоретическая подготовка	16
3.2. Общая физическая подготовка	18
3.3. Специальная физическая подготовка	21
3.4. Техническая подготовка	22
3.5. Тактическая подготовка	23
3.6 Психологическая подготовка	27
3.7 Специализированные игровые комплексы	28
3.8. Самостоятельная работа	32
3.9. Восстановительные мероприятия	34
4. Система контроля и зачётные требования	35
4.1 Методы контроля и управления образовательным процессом	35
4.2 Врачебный контроль	35
4.3 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности	36
5. Воспитательная работа	37
5.1. Особенности организации воспитательного процесса	37
5.2. Цель и задачи воспитательной работы	38
5.3. Виды, формы и содержание деятельности	39
5.4. Основные направления самоанализа воспитательного процесса, организуемого в КСШ(к)	40
5.5. Учебный план воспитательной работы	42
6. Меры безопасности	45
6.1. Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся на занятиях по рукопашному бою	45
7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	48
8. Ресурсное обеспечение программы	51

9. Информационное обеспечение	53
--------------------------------------	-----------

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой для детей» (далее Программа) отражает единую систему подготовки начинающих спортсменов рукопашного боя в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Краевой спортивной школы (комплексной)» (далее КСШ(к)). Данная Программа – нормативно-правовой документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности, общий объем, порядок содержания изучения, формы, методы и приемы организации учебно- тренировочного процесса. Программа по уровню разработки является модифицированной, по направленности - физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой. Срок реализации Программы – 1 год.

Программа составлена в соответствии с следующими нормативно-правовыми актами:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федерального закона РФ от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Федерального закона РФ от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федерального закона от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"(далее Порядок);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05 марта 2014 г., регистрационный N 31522);
- Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Паспорта стратегии "Цифровая трансформация образования" 15.07.2021 г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказа Минпросвещения России от 03 сентября 2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 29.09.2021 г.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Устава КСИШ (к).

Программа по рукопашному бою направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и избранного вида спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Адресат Программы – дети и подростки от 07 до 18 лет, которые испытывают потребность в занятиях рукопашным боем, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки и при этом имеют медицинский допуск к занятиям. Группы комплектуются из числа детей с любым уровнем физической подготовки, желающих заниматься рукопашным боем. Данная Программа предоставляет возможность зачисления мальчиков и девочек на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения.

Цель Программы: осуществление спортивно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка спортивного резерва.

Основные задачи:

- формирование и развитие физических, творческих и интеллектуальных способностей обучающихся;

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности в рукопашном бое;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а именно к занятиям рукопашным боем;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

Актуальность предлагаемой образовательной Программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе КСШ(к).

Ожидаемые результаты

В результате обучения по программе, обучающиеся должны *знать*:

- основные понятия, термины рукопашного боя;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития рукопашного боя в России и мире;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- знать основы антидопинговых правил;
- знать основы правильного питания;

уметь:

- применять правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях,
- оказывать первую помощь при травмах на занятиях;
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения само страховки, стойки, ударов, защит, передвижений, бросков, болевых и удушающих приемов, предусмотренных программой.

В результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности, особенно развитие координации движений, вестибулярной устойчивости, а также повышение уровня интеллектуальных и коммуникативных способностей обучающихся, воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности.

1.1. Характеристика вида спорта «рукопашный бой», его отличительные особенности

Рукопашный бой – это синтез боевых искусств, объединяющий в себе ударную технику руками и ногами, технику борьбы, выполнения болевых и удушающих приемов. Это относительно молодой вид спорта, который возник в результате объединения наиболее эффективных технико-тактических действий и методик подготовки из различных видов единоборств. Этот вид единоборств активно развивается и набирает популярность среди молодежи. Правила и терминология рукопашного боя составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы самбо и бокса.

Привлекательность рукопашного боя заключается в зрелищности соревнований различного уровня, многообразии технических приемов и действий, в сочетании с качественным судейством, которое обеспечивает безопасность для здоровья спортсменов, максимально снижает травматизм.

Рукопашный бой (номер-код 1000001411Я) является признанным видом спорта, включенным в Всероссийский реестр видов спорта, и представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы, имеет большое прикладное значение.

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств, Чемпионаты Европы и мира, Первенства мира среди юниоров и молодежи.

В Ставропольском крае развитием этого вида спорта занимается ОО «Ставропольская краевая федерация рукопашного боя». На территории края проводятся краевые и всероссийские соревнования.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- высокие требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- постоянная динамика и непредсказуемая вариативность ситуаций в ходе поединков, требующая от бойцов высокий уровень развития ловкости и координации движений;
- высокие требования к уровню морально-психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, неукоснительное соблюдение правил соревнований, умению регулировать психическую напряженность и поведение, умение перестроить технико-тактическую картину боя).

1.2. Характеристика общеразвивающей программы

Настоящая программа содержит нормативно-програмные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях. Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения, рекомендации по методике тренировки при технической, тактической общей и специальной физической и психологической подготовке, темам теоретических занятий. Отдельные разделы посвящены воспитательной работе, методам контроля и нормативам по уровню физической подготовленности обучающихся, мерам безопасности при проведении занятий, ресурсному обеспечению программы.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная

единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в КСШ(к), и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена на всех этапах возрастного развития.

Основополагающие принципы Программы:

- - комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, психологической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- - преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- - вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Данная Программа **педагогически целесообразна**, т.к. при ее реализации в КСШ(к), каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях рукопашным боем ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями.

Социальная значимость рукопашного боя проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, рукопашный бой позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая образовательная Программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в следующих формах:

- по количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- по дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям рукопашным боем, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различные видеоматериалы (просмотр соревновательных поединков и последующий их анализ).

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники рукопашного боя, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 1).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 1

Морффункциональные показатели, физические качества		<i>Возраст, лет</i>										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1.	Рост					+	+	+	+	+		
2.	Мышечная масса					+	+	+	+	+		
3.	Быстрота			+	+	+	+	+	+			
4.	Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+		
5.	Сила						+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила								+	+	+	+
7.	Скоростная сила							+	+		+	+
8.	Динамическая сила								+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность	+	+	+					+	+	+	

Указан минимальный возраст зачисления КСШ(к) (7 лет). Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма. С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля

специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса.

Примерный годовой учебный план-график с расчетом реализации программ в течение 52 недель в учебном году, из которых 46 недель аудиторных занятий и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул. Учебный год в КСШ(к) календарный.

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	СО
Количество часов в неделю	6
Теория и методика физической культуры и спорта (час.)	23
Физическая подготовка (в том числе ОФП и СФП) (час.)	138
Избранный вид спорта (в том числе -техничко-тактическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, контрольно-переводные, отборочные испытания, медицинское обследование) (час.)	69
Другие виды спорта и подвижные игры (час.)	46
Кол-во ауд. занятий (час.)	276
Самостоятельная работа (час.)	30
Восстановительные мероприятия (час.)	6
Всего за год (час.)	312

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю. Летнюю оздоровительную работу каждый тренер-преподаватель планирует в индивидуальном плане на группу на основании плана работы школы.

План – график годичного цикла распределения учебных часов по годам обучения, на каждый месяц, тренер-преподаватель составляет самостоятельно, исходя из расписания и возможностей материально-технической базы КСШ(к).

Календарный план-график Программы

Таблица 3

Месяцы														
Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого	
Теория и методика	1	2	2	2	2	2		2	3	2	2	2	23	

физической культуры и спорта													
Физическая подготовка (ОФП, СФП)	10	12	14	14	12	14		6	14	14	14	14	138
Избранный вид спорта (в том числе -техничко-тактическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, контрольно-переводные, отборочные испытания, медицинское обследование)	5	6	6	7	6	7		4	7	8	7	9	69
Другие виды спорта и подвижные игры	2	4	4	5	4	5		4	4	4	5	5	46
Количество ауд. занятий	18	24	26	28	24	28	-	16	26	28	28	30	276
Самостоятельная работа							20	10					30
Восстановительные мероприятия							4	2					6
Всего													312

2.1. Особенности реализации программы

Планирование спортивной работы является основой всей системы управления процессом тренировки. При определении основных параметров тренировочных нагрузок учитывается специфика рукопашного боя, передовой опыт теории и практики этого вида спорта, данные исследований в области физического воспитания и спорта, состояние занимающихся. Особое внимание тренер-преподаватель уделяет параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к неблагоприятным последствиям для занимающихся, а именно явлениям перенапряжения.

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Основными условиями для зачисления в группы СО являются:

- заявление от родителей для зачисление ребёнка в общеразвивающую группу спортивной подготовки ГБУ ДО КСШ(к);
- согласие родителей на обработку персональных, биометрических и специальных данных;
- разрешения - врача заниматься в общеразвивающих группах спортивной подготовки по данному виду спорта, а именно справка от врача-педиатра с указанием разрешения для занятий избранным видом спорта и допуском к занятиям в бассейне;
- - прохождение вступительного тестирования;

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего учебного года. Распределение годовой нагрузки можно увидеть в таблице № 3.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель аудиторных учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях КСШ(к), 6 недель самостоятельной работы в объеме 30 часов и 6 часов восстановительных мероприятий выпадают на период отпуска тренера-

преподавателя в летний период и отображаются в индивидуальных планах для групп на это время.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать 2-х академических часов.

Режим занятий
(распределение годовой нагрузки аудиторных часов)

Таблица № 4

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП					
Кол-во аудиторных часов в год	Кол-во аудиторных занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (час)	Построение недельного цикла
276	138	6	3	2	3дн x 2ч

Наполняемость учебных групп на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Таблица №5

Этап общеразвивающей подготовки	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
	10	14-16	30

2.2. Результаты освоения программы

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1)В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:

- историю развития рукопашного боя;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы антидопингового обеспечения в спорте;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2)В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:

- основными комплексами общеразвивающих физических упражнений;
- знать правила и владеть основами техники подвижных и спортивных игр;
- владеть техникой плавания стилем кроль на груди и кроль на спине;
- навыками выполнения упражнений для развития основных физических качеств, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств (смелость, решительность, коллективизм, взаимопомощь).

3)В области вида спорта «рукопашный бой» обучающийся должен:

- освоить соответствующие возрасту и уровню подготовленности обучающихся тренировочные нагрузки.

4)В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном

выполнении упражнений.

5) В области технико-тактической и психологической подготовки обучающийся должен:

- освоить основы технических действий в рукопашном бое, а именно стойка, передвижения, ударная техника рук и ног, защитные действия от ударов руками и ногами, элементы само страховки, базовую бросковую технику, согласно уровню подготовленности и физического развития;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет.

Если обучающийся при сдаче контрольно-переводных испытаний, выполняет необходимые требования, он может быть зачислен на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный этап, со следующего года обучения.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Основная цель СО этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов; лёгкой атлетики, акробатики, плавания, спортивных игр и рукопашного боя. Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- повышение уровня физической подготовленности
- обучение технике рукопашного боя
- воспитание трудолюбия
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий рукопашным боем

Основные методы:

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный

- контрольный

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- само страховка и элементы акробатики
- скоростно-силовые упражнения
- базовая школа техники рукопашного боя
- прыжки и прыжковые упражнения
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

Основные формы

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- занятия по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)
- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях
- инструкторская и судейская практика

Основные направления тренировки в группах СО

Спортивно-оздоровительный этап – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Факторы, ограничивающие нагрузку в группах СО

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- элементы акробатики и само страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Особенности обучения в группах СО

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В начале обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения

упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

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

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

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков само страховки, при обучении и выполнении технических действий, для этого 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 – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

3.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий и в виде самостоятельных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На данном этапе подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием

лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны быть и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Особенно важно с раннего возраста формировать у обучающихся позицию нетерпимости к применению допинга в спорте, прививать уважение к соперникам и идеалам честного и здорового спорта, в котором нет места допингу.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице №5.

План теоретической подготовки

Таблица №6

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура средство развития и укрепления человека	- Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и важных умений и навыков
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
4	История рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя
5	Спортсмены-рукопашники	Лучшие спортсмены по рукопашному бою в России и мире
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания

8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие
10	Антидопинговое обеспечение в спорте	Современные антидопинговые правила. Кодекс Всемирного антидопингового агентства. Идеалы чистого и здорового спорта.

3.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка спортсмена в рукопашном бое направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путём воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Этот вид подготовки является базой достижения высоких результатов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта рукопашный бой

Таблица №7

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 — среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Под **скоростными способностями** понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц

спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под **координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих рукопашников. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному,

эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения рукопашного боя используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих рукопашников с учетом специфики рукопашного боя, как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы спортсмену для совершенствования навыков, связанных с быстротой движений, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и другие виды единоборства совершенно необходимы будущим рукопашникам, как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий рукопашного боя. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых рукопашнику качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности рукопашного боя:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях боя;
2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;
3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;
4. Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;
5. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;
6. Регламентированное правилами время боя необходимых для победы.

В физической подготовке рукопашника широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В рукопашном бое чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для тренера-преподавателя, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями рукопашника и включать в активную работу преимущественно те группы

мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении борцовских передвижений, шагов;

2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных действиям рукопашника;

3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера-преподавателя.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. П.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического и борцовского выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из боевой стойки; покачивания и возвраты в боевую стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

3.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в рукопашном бое – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая рукопашниками при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества рукопашников и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния рукопашников на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике рукопашников является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы*. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Доля СФП на спортивно-оздоровительном этапе составляет не менее 40% от общего количества часов ОФП в годовом плане.

3.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видео записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Обучение технике рукопашного боя на этих этапах подготовки носит **ознакомительный** характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

3.5. Тактическая подготовка

Под тактикой в единоборствах понимается искусство применения технических средств с учётом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю манере противника. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

Соревнования требуют от спортсменов также турнирной тактики — рационального распределения физических и нервных напряжений в нескольких боях. Однако, на данном этапе подготовки целесообразно обучение занимающихся только тактике поединка.

Тактику бойца определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности. Как бы правильно спортсмен ни решал тактические задачи, как бы наглядно он ни представлял свои действия в схватке с конкретным противником, но, если у него нет для этого искусных технических возможностей, он не сможет реализовать свой план.

Тактическая подготовка должна обеспечивать готовность к бою с любым противником. Особенно это важно при подготовке к турнирным состязаниям, в которых могут встретиться противники с различной боевой индивидуальностью: высокий и невысокого роста, борец, боксёр, малоподвижный и постоянно наступающий, быстрый, медлительный с сильным ударом («нокаутер»), «темповик», левша (ведущий бой в правостороннем положении) и т. д.

По тактической направленности действия спортсмена можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия включают:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
- скрывание своих замыслов; с помощью обманных движений стремится отвлечь противника от задуманных им действий, вызвать его на атаку (контратаку) для проведения собственной контратаки (атаки);
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;

- с помощью маневрирования создание положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимая ложные действия за действительные, и т. д.);
- определение скоростных и силовых данных противника.

Подготовительные действия активно осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и так же активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака — это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки — умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий на ковре одни спортсмены пользуются атакой как основным боевым средством: непрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку; атакуют они для завязки боя с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанции.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств. Она может, закончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции спортсмены оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение для проведения броска, нанесения удара или выхода на дальнюю дистанцию.

Контратаки с дальней дистанции могут быть и средством активной обороны. Нередки случаи, когда атакующий боец получал сильный встречный удар, после чего не в состоянии был продолжать бой.

Если спортсмен хорошо владеет защитными действиями при помощи уклонов, нырков, отбивов, подставок и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары — один, два или серию.

При встречных контратаках спортсмен старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боец,

решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях: финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна только спортсменам высокой квалификации.

Если бой на дальней дистанции характерен большой подвижностью и маневренностью (каждый старается достать своим ударом противника и самому остаться неуязвимым), то бой на средней и ближней дистанциях ограничивает передвижение по коврику. Тактика боя на средней дистанции сводится к тому, чтобы атаковать одиночными и несколькими ударами и продолжить бой в захвате (провести бросок, перевести противника в партер).

Сближение обоих бойцов, как уже указывалось, может произойти потому, что один из них стремится к этому, а второй не может разорвать дистанцию, чтоб оказаться вне боя, или оба идут на сближение. Такой встречный бой чаще возникает в схватках спортсменов, предпочитающих борцовскую технику.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремится надежно прикрыть голову руками, с тем чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя защиту уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара спортсмен стремится выйти из боя или войти в ближний бой и продолжить борьбу в захвате. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления с тем, чтобы остановить активного противника, который беспрерывно атакует. Атакуемый принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия могут быть непреднамеренными и преднамеренными.

Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боец, застигнут противником врасплох. В этом случае защита выполняется почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные — это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит спортсмен должен быть бдительным, т. к. противник может провести обманные действия.

В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков не приносят.

Обучение подготовительным, наступательным и оборонительным тактическим действиям

Обучение тактическим действиям и их совершенствование осуществляются на основе дидактических правил «от известного к неизвестному, от легкого к трудному». Необходимо соблюдать следующие методические положения: осваивать технику с учетом тактического аспекта. Спортсмен должен знать, какие тактические задачи он сможет решать посредством изучаемой техники. В процессе же совершенствования техники необходимо довести ее до уровня тактического навыка.

Практически необходимо осваивать тактическое действие в следующем порядке: без противника, с «пассивным» противником, с «активным управляемым» противником, в соревновательной форме с товарищами по команде.

При обучении тактике могут применяться следующие методы (Е.М. Чумаков, 1976):

1. **Метод обобщающих правил, законов, аксиом** (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации).
 2. **Проблемный метод.** Сущность проблемного метода состоит в создании стимулирующих ситуаций, требующих мыслительной деятельности единоборца для принятия тактических решений. Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся.
- Найденные тактические решения обобщаются и закрепляются путем решения подобных задач в изменяющихся условиях (тренировочных и соревновательных).
3. **Эвристический метод.** Он основан на опыте. Чем он выше, тем вероятнее, что у него хорошо развита интуиция, которая помогает ему находить правильное решение. При этом следует учитывать, что роль интуиции особенно высока при реализации тактики и проведении приемов. Чтобы развить интуицию, спортсмены должны приобрести достаточный опыт действия в самых разнообразных ситуациях.

В ходе обучения перед спортсменами ставятся типичные задачи тактической подготовки. Для решения этих задач используются определенные методические приемы. В.В. Подойницын, (1997) приводит в качестве примера основные задачи и пути их решения:

- формирование умений поддерживать необходимый темп, скорость ударных действий, тактический рисунок технических действий, не смотря на сбивающие действия противника, – рекомендовать точное выполнение запланированного задания и проведение комбинаций, серий и приемов с преодолением сбивающих факторов;
- воспитание способности действовать с максимальным напряжением сил – увеличить время раундов и количество раундов;
- формирование целесообразной и устойчивой техники, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности – работа в парах, увеличивать от раунда к раунду интенсивность и слаженность боевых действий;
- апробация технических приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательным, – вольные бои и спарринги с партнерами, действующими по наиболее вероятному тактическому плану будущего противника;
- воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению – предоставление спортсмену возможности творчески решать определенные тактические задачи;
- формирование умения переключаться от одних тактических вариантов ведения боевых действий к другим в условиях смены ситуации – переключение в условных боях от одних тактических комбинаций и приемов к другим в зависимости от обусловленных сигналов и применение в одном тренировочном занятии вольных или условных боев с различными партнерами;
- совершенствование быстроты и своевременности переключений тактических приемов с противниками, владеющими различными формами и видами тактики, – учебные и товарищеские соревнования с противниками, значительно отличающимися по характеру, стилю и способности вести тактическую борьбу.

Для обучения тактике боя на практике целесообразно использовать три основных группы упражнений:

1. Для обучения тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема).
2. Для обучения тактике проведения подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых действий и ситуаций).
3. Для обучения быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя.

3.6 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

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

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, рукопашному бою, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

На спортивно-оздоровительном этапе юные спортсмены принимают участие в различных фестивалях, спортивных праздниках. Спортсмены, достигшие 12 лет, на данном этапе подготовки принимают участие в соревнованиях по желанию.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств.

3.7 Специализированные игровые комплексы

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощностность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь

свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступить можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в таблице 8.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В таблице № 8 - игры-задания расположены в порядке их сложности.

ВАРИАНТЫ ИГР В КАСАНИЯ («пятнашки») (Грузных Г.М., 1993)

Таблица № 8

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой: упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;

- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой (варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов-прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняться ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судий, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»;
- одной, двумя руками из вне;

- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка в рукопашном бое спортсмен часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначении – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части тренировки, повторяясь в сериях занятий.

3.8. Самостоятельная работа

В период отпуска тренера-преподавателя учебно-тренировочный процесс продолжается в форме самостоятельной работы обучающихся по плану, разработанному

педагогом. В индивидуальный план включаются комплексы из хорошо разученных упражнений, которые можно выполнить в условиях летней спортивной площадки без контроля техники тренером-преподавателем. Предварительно обучающиеся дополнительно проходят инструктаж по технике безопасности при самостоятельных занятиях, дети младшего школьного возраста занимаются под контролем родителей. В рамках данного раздела учебного плана используются следующие упражнения:

- *Прыжки на скакалке*. Скакалка – неперенный атрибут любого единоборца. Упражнение нагружает икроножные мышцы, укрепляет другие зоны ног. Обычные, двойные, перекрестные прыжки, чередование темпа и ног – все это невероятно полезная работа, направленная в числе прочего на улучшение координации движений. Все это качественно улучшает работу ног в рукопашном бое.

В тренировке юных бойцов рукопашного боя можно следующим образом использовать специальные упражнения со скакалкой:

1. Вращать сложенную скакалку сбоку одной рукой и в момент удара о пол делать подскок на левой, правой ноге или на двух ногах.
2. Вращать скакалку двумя руками и прыгать через нее:
 - а) на одной ноге;
 - б) на двух ногах одновременно;
 - в) делать два подскока на правой ноге, слегка сгибая левую ногу в колене, и два подскока на левой ноге, сгибая правую ногу в колене;
 - г) делать такие же подскоки, но при подскоке на одной ноге, другую вытягивать вперед.
3. Делать подскоки, расположив ноги в положении, принятом в боевой стойке, передвигаясь вперед влево, вправо одиночными, двойными, тройными слитными шагами.
4. Делать подскоки, чередуя их с прыжком вверх, во время которого производятся обороты скакалки.
5. Во время подскоков имитировать защиты уклоном влево, вправо, держа скакалку сбоку и сочетая передвижения и уклоны с прикосновением скакалки с полом.
6. Делая подскоки, скрещивать скакалку перед собой.
7. Делать подскоки, держа скакалку попеременно то с одной, то с другой стороны туловища.
8. Делать подскоки, передвигаясь вперед—назад и влево—вправо.
9. Делать подскоки, высоко поднимая бедра, двигаясь вперед и назад.
10. Вращать скакалку над головой, делая при этом уклоны, вращения туловищем, повороты и т. д.

- *Запрыгивания на тумбу*. Роль тумбы может играть любое возвышение, будь то колесо, лавочка, бордюрный камень.

- *Челнок*. Работа в челноке с подключением передней, а затем и задней руки – упражнение, которое не только укрепляет ключевые мышечные группы, но и совершенствует соответствующий навык движения. Многократное повторение позволяет заложить в память на мышечном уровне элемент, без которого не было бы бокса.

- *Упражнения с теннисными мячами*. Упражнения с теннисными мячами способствуют развитию у боксера быстроты реакции, быстроты и точности движения, глазомера и нередко используются для положительной «эмоциональной настройки» боксера. В начале занятия упражнения с теннисными мячами применяются в основном для развития быстроты реакции, а иногда для разминки и проводятся в этом случае в высоком темпе. В заключительной части - упражнения с теннисными мячами используются как упражнения для расслабления.

3.9. Восстановительные мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (подвижные игры, прогулки), которые ускоряют процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические:

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

Психологические:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

1. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
2. Интересный и разнообразный досуг;
3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

Физические средства:

1. Массаж;
2. Сауна;
3. Гидропроцедуры;

Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль на данном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером-преподавателем по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче нормативов на промежуточных этапах обучения.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов с учетом возраста обучающихся, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контроля по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

4.1 Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), для чего организуются специальные соревнования.
- проведение медицинского обследования
- проведение текущего контроля тренировочного процесса

4.2 Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год) и медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе УТЗ;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью, спортивной экипировкой;
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму питания, тренировок и отдыха.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);

возрастные особенности физического развития, представлены в таблице № 1.

4.3 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (**мальчики**).
- **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (**девочки**).
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Непрерывный бег 10 мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на спортивно-оздоровительный этап

Таблица № 9

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Обязательные испытания (тесты)							

1	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Непрерывный бег 10 мин	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4		-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

5.1. Особенности организации воспитательного процесса

Стратегические задачи современного российского образования обуславливают необходимость рассмотрения проблем воспитания и социализации, а также повышения качества воспитательного процесса в образовательных организациях с учетом новых общественных, социокультурных, научных и законодательных тенденций. Основу нормативно-правовой базы в сфере воспитания и образования составляют Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России», «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года», которые определяют приоритетные направления в воспитании и становлении личности.

Сегодня вся система воспитательной работы четко ориентирована на создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе. Важную роль в реализации данной целевой установки играют организации дополнительного образования, создающие благоприятные условия для

поддержки творческих устремлений детей в самопознании, самоопределении, самореализации и самоутверждении.

Воспитательный аспект выступает в единстве двух неразрывных частей — обучения и воспитания. На сегодняшний день дополнительное образование детей объективно определяет воспитание в качестве доминанты, рассматривая его как приоритетную составляющую современного дополнительного образования.

Воспитательная работа КСШ(к) – это систематический процесс формирования и развития личности, её мотивации к саморазвитию, подготовка обучающегося к жизни в обществе в соответствии с социокультурными ценностями и общепринятыми нормами. Этот процесс неразрывно связан с приобретением социально-личностных (общекультурных) и профессиональных компетенций.

Важнейшими принципами воспитательной работы являются:

- принцип целостности, предполагающий реализацию идеи социального становления личности в единстве образовательного процесса и внеурочной воспитательной работы;
- принцип универсализма, направленный на разностороннее использование мирового и отечественного опыта социально-педагогической поддержки и воспитательной помощи воспитанникам;
- принцип личностной ориентированности, способствующий признанию уникальности личности каждого воспитанника, его интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение;
- принцип единства соуправления, управления и самоуправления, ориентирующий на поиск, создание и выбор условий, обеспечивающих единство самости и социальности личности воспитанника, диалога тренера-преподавателя и воспитанников;
- принцип непрерывности, обеспечивающий последовательность и преемственность в развитии личности воспитанника на всех уровнях обучения;
- принцип вариативности и динамичности, удовлетворяющий многообразные культурно-образовательные запросы личности и общества, и повышающий гибкость общекультурной и спортивной подготовки воспитанников в сфере дополнительного образования с учетом меняющихся потребностей экономики и рынка труда.

Сущность воспитательной работы в КСШ(к) состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- 1) диагностику среды;
- 2) разработку модели воспитательного пространства;
- 3) создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

5.2. Цель и задачи воспитательной работы

Цель воспитательной работы в КСШ(к): воспитание социально ориентированной, всесторонне развитой личности, способной принимать решения в современных условиях и способной строить жизнь достойного человека.

Задачи воспитательной работы в КСШ(к):

- государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

- в процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

- нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека.

Модель процесса воспитания юных спортсменов в КСШ(к), направлена на решение следующих задач:

1) развитие гуманистической системы воспитания, где главным критерием является развитие личности ребенка;

2) создание системы воспитательного диалога взрослого и ребенка в КСШ(к);

3) повышение значимости роли тренера-преподавателя в воспитании обучающихся на основе личного примера;

4) построение индивидуальных образовательных маршрутов для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ);

5) наставничество, как важнейшая форма оказания поддержки в социализации и взрослении;

6) воспитание чувства коллективизма, формирование культуры проявления гражданской позиции;

7) воспитания культуры здоровья и потребности в ведении здорового образа жизни;

8) первоначальная работа по профессиональной ориентации будущих педагогов в сфере физической культуры;

9) организация тесного сотрудничества с родителями обучающихся.

5.3. Виды, формы и содержание деятельности

Алгоритм построения воспитательной работы в КСШ(к) включает следующие этапы:

1. Разработка и корректировка внутришкольных локальных актов, связанных с воспитательной деятельностью, в соответствии с объективными реалиями, запросами и условиями каждого учебного года.

2. Проведение диагностических процедур в детской среде вновь принятых обучающихся.

3. Организация на регулярной основе научно-методических семинаров по проблемам воспитания.

4. Использование в воспитательном процессе новейших достижений психолого-педагогической науки, современных воспитательных и личностно-ориентированных технологий.

5. Проведение мониторинга реализации программ и планов воспитательной деятельности.

6. Курсы переподготовки и повышения квалификации по проблемам воспитательной деятельности.

7. Создание базы данных достижений воспитанников школы (творческих, организаторских, спортивных).

Основные направления воспитательной работы в КСШ(к):

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Формы воспитательных практик КСШ(к) для гармонического развития личности юного спортсмена, формирования его духовного мира, мы опираются на следующие положения:

1. Патриотизм выступает первостепенной базовой национальной ценностью. Понимание важности для юного спортсмена таких качеств, как самоотверженность, преданность Родине дает ему возможность полноценной реализации в сфере физической культуры, спорта и общественной жизни. В вопросе организации патриотического воспитания юных спортсменов особого внимания заслуживает аспект нравственного облика обучающихся КСШ(к).

Для работы в направлении патриотического воспитания мы используем мотивирующие цифровые уроки, организация встреч с известными спортсменами, ветеранами, совместно с детьми, в рамках плана воспитательных мероприятий. Посещение музеев, выставок, спортивно-массовых мероприятий и участие в них в качестве волонтеров и юных спортивных судей.

2. В своей педагогической деятельности мы стремимся сформировать у юных спортсменов потребность в обязательном соблюдении принципов «честной игры», а именно:

- уважение к сопернику;
- уважение к правилам соревнований и решениям судей;
- нетерпимость к допингу и нарушению нравственных и этических принципов спорта;
- самоконтроль и самодисциплина спортсмена.

Данные принципы помогают создать модель спортивного поведения будущего чемпиона, достойного защищать честь своей страны на международной арене.

3. Рассматривая систему воспитания в дополнительном образовании, отметим, что задача тренера-преподавателя еще сложнее, чем учителя физической культуры. Обучение в общеобразовательной школе является обязательным, а занятие спортом он выбирает осознанно, его влекут интерес и личность педагога, которая является главной составляющей воспитания юного спортсмена и объединяет в себе ряд социальных ролей: от тренера и наставника до «важного» взрослого. Очень важным является эмоционально-психологическое состояние педагога, позволяющее сочетать доброжелательность и требовательность. Сильнейшим методом воспитания для нас является личный пример тренера-преподавателя.

4. Взаимодействие тренера-преподавателя с родителями по вопросам ценностей физического воспитания дает результат гармоничного развития детско-родительских отношений путем совместного участия в социально-значимых проектах и способствует улучшению взаимопонимания в семье.

Особое внимание мы уделяем проведению семейных спортивных праздников, конкурсов, экскурсий, туристских походов выходного дня, совместных развлекательных мероприятий.

5.4. Основные направления самоанализа воспитательного процесса, организуемого в КСШ(к)

Самоанализ деятельности КСШ(к) по результатам воспитательного процесса направлен на определение и повышение качества воспитания, которое представляет собой соотношение поставленных в этой области целей и реально полученных результатов, определенных в соответствии с потребностями и перспективами развития личности и общества.

Качество воспитательного процесса КСШ(к) оценивается по трем основным направлениям:

- 1) качество воспитания обучающихся,
- 2) качество организации педагогом воспитательного процесса (как педагог организует воспитательный процесс),
- 3) качество созданных в образовательном учреждении условий для организации воспитательного процесса.

О качестве созданных в КСШ(к) условий для воспитания можно судить по степени достижения следующих целей:

- обеспечить воспитательный процесс в образовательном учреждении необходимыми ресурсами,
- организовать работу с тренерами-преподавателями, осуществляющими процесс воспитания в учреждении,
- организовать общешкольные события воспитательной направленности и поддерживать традиции их проведения в КСШ(к).

О качестве организации тренерами-преподавателями воспитательного процесса можно судить по степени достижения следующих целей:

- реализовать воспитательный потенциал учебно-тренировочной и вне учебной деятельности школьников,
- реализовать воспитательный потенциал взаимодействия с семьями обучающихся.

О качестве воспитания обучающихся можно судить по степени достижения основной цели его воспитания, поставленной в зоне ближайшего развития воспитанника, - личностного роста, который проявляется:

- в накоплении им основных социальных знаний,
- в развитии его позитивных отношений к базовым общественным ценностям,
- в приобретении им опыта самостоятельного ценностно-ориентированного социального действия.

Такая структура личностного роста отражает классическое психологическое представление о знаниевом (когнитивном), отношенческом (аксиологическом) и деятельном (праксеологическом) компонентах человеческого сознания.

Инструментарий оценки качества воспитания обучающихся

Новые стандарты общего образования указывают, что предметом итоговой оценки освоения школьниками основной образовательной программы не могут являться результаты их воспитания: ценностные ориентации, индивидуальные личностные характеристики и т.п. Их предлагается осуществлять в рамках других мониторинговых исследований, которые должны быть направлены, в первую очередь, на выявление проблем воспитанности обучающихся, с которыми предстоит работать педагогам. То есть оценка качества воспитания – это внутренняя оценка, производимая самим педагогическим коллективом в своих профессиональных целях.

Итак, оценка качества воспитания обучающихся:

- 1) не является оценкой конкретного ребенка;
- 2) производится на основе неперсонифицированных диагностических методик;
- 3) осуществляется самим педагогическим коллективом образовательного учреждения;
- 4) используется для выявления проблемного поля школьного воспитания и совершенствования воспитательной деятельности педагогов.

Основанием для оценки качества воспитания являются результаты педагогических наблюдений и применения иных методик изучения личностного роста обучающихся.

Способами получения информации о состоянии организуемой в КСШ(к) совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с юными спортсменами и их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета.

Для оценки эффективности и результативности воспитательной деятельности КСШ(к) выделены показатели, по которым будет проводиться мониторинг по важным воспитательным аспектам, затем будет произведена процедура соответствия их существующим стандартам.

Критерии	Показатели
Развитие личностной, социальной,	Результаты диагностики воспитанности

общественно-полезной и здоровьесберегающей культуры обучающихся	учащихся. Отсутствие увеличения количества учащихся, поставленных на различные виды профилактического учета за противоправные нарушения.
Характер социальной, психолого-педагогической и нравственной атмосферы в КСШ(к)	Процент включенности классных коллективов в организацию деятельности по обеспечению взаимодействия педагогов, обучающихся, их родителей. Процент групп, активно участвующих в реализации плана воспитательной работы.
Характер развития отношений между участниками образовательных отношений	Количество обращений в Комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений.

Отслеживание состояния воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах, своевременная его корректировка и прогнозирование дальнейшего развития проводится ежегодно. Осуществляется постоянное изучение образовательной среды, анализируются ее воспитательные возможности.

Итогом самоанализа организуемой в КСШ(к) воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

5.5. Учебный план воспитательной работы

План включает в себя следующие направления:

Связь поколений

Цель: Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.

Задачи:

1. Воспитывать гордость за свою Родину, народных героев.
2. Сохранять историческую память поколений в памяти подрастающего поколения.
3. Способствовать формированию у обучающихся чувства сопричастности к истории и ответственности за будущее страны.

Формы: уроки мужества, беседы, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, конкурсы, посещение музеев, праздники, посвященные памятным датам.

Растим патриота и гражданина России

Цель: формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции.

Задачи:

1. Воспитывать правосознание, способность к осознанию своих прав и прав другого человека.
2. Развивать ученическое самоуправление, волонтерское движение.
3. Формировать культуру проявления гражданской позиции.
4. Формировать у обучающихся систему знаний, уважения и интереса к государственным символам России.

Формы: коллективные творческие конкурсы, викторины по правовой тематике, праздник дня Конституции, День Героев, встречи с интересными людьми, акции, диспуты.

Мой край родной

Цель: Воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Задачи:

1. Изучать историю родного края.
2. Воспитывать у обучающихся позицию «Я – гражданин России».
3. Формировать экологическое поведение.

Формы: экологическое движение, озеленение, игры, марафоны, викторины.

Я и семья

Цель: осознание обучающимися семьи как важнейшей жизненной ценности.

Задачи:

1. Воспитывать культуру семейных отношений, позитивных семейных ценностей.
2. Повышать педагогическую и психологическую компетенцию родителей.
3. Создавать условия для участия родителей в воспитательном процессе.

Формы: беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения.

Таблица 10

**Календарный план-график воспитательной работы
1 направление: «Связь поколений»**

<i>№ п/п</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
1	Проведение мероприятий, посвященных памяти россиян, исполнивших долг за пределами Отечества	Февраль	Тренер-преподаватель
2	Участие в акции «Вахта памяти»: -встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла; -акции, посвященные Дню Победы.	Май	Тренер-преподаватель
3	Проведение конкурсов, подготовка докладов, презентаций, связанных с героическим прошлым России, важнейшими событиями в жизни народа.	В течение года	Тренер-преподаватель
4	Проведение памятных дней: - День Победы -День вывода войск из Афганистана - День защитников Отечества - День Героев -День единения и примирения.	В течение года	Тренер-преподаватель
5	Семинары на тему «Герои и подвиги»	Февраль, май, октябрь, ноябрь	Тренер-преподаватель
6	Акция «Ветеран живет рядом»	Апрель, май	Тренер-преподаватель, администрация ГБУ ДО КСШ(к)
7	День Военно-воздушных сил	Август	Тренер-преподаватель, родители

2 направление: «Растим патриота и гражданина России»

<i>№ п/п</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
1	Участие в постоянно действующих всероссийских, региональных и	В течение года	Тренер-преподаватель, родители

	районных конкурсах, реализующих программы патриотического воспитания школьников.		
2	Проведение внеклассных мероприятий, посвященные Конституции РФ, дню единения и примирения, дню Героев.	В течение года	Тренер-преподаватель
3	Подготовка и проведение месячника патриотического воспитания	Февраль	Тренер-преподаватель
4	Участие обучающихся педагога в конкурсах проектов: - «Я – гражданин России», -«Патриотическое воспитание обучающихся»	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
5	Проведение уроков мужества, посвященных Дню Героев, Дню Защитника Отечества и Дню Победы.	Февраль, май, декабрь	Тренер-преподаватель
6	Конкурс рисунков на асфальте «Война глазами детей»	Апрель	Тренер-преподаватель
7	Круглый стол «Патриотизм начинается с меня»	Июнь	Тренер-преподаватель
8	Встречи с работниками прокуратуры, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав	В течение года	Тренер-преподаватель, сотрудники ведомств

3 направление: «Мой край родной»

№ n/n	мероприятия	сроки	ответственные
1	Организация экскурсий в музей «Россия – моя история»	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
2	Посещение презентации исторического музея «ГТО в Ставропольском крае и России»	Март	Тренер-преподаватель, родители
3	Участие в днях экологической безопасности	Апрель-июнь	Тренер-преподаватель
4	Организация походов, экскурсий по родному краю.	Июнь-август	Тренер-преподаватель, родители
5	День Ставропольского края и города Ставрополя	Сентябрь	Тренер-преподаватель, родители

4 направление: «Я и семья»

№ n/n	мероприятия	сроки	ответственные
1	Проведение среди групп конкурса «Доброта спасет мир», посвященный Дню защиты детей, Дню пожилого человека, Дню матери, Дню защиты детей	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
2	Участие в конкурсе «Лучшая открытка ветерану»	Май	Тренер-преподаватель, родители
3	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Апрель	Тренер-преподаватель, родители
4	Празднование Дня семьи	Июль	Тренер-

			преподаватель
5	Проведение родительских собраний.	в течение года	Тренер-преподаватель, зам. директора по УВР
6	Работа родительского комитета школы.	в течение года	Тренер-преподаватель, зам. директора по УВР
7	Работа родительского лектория	в течение года	Тренер-преподаватель
8	День знаний	1 сентября	Тренер-преподаватель

6. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

6.1 Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся на занятиях по рукопашному бою

Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем обучающимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

- Каждый обучающийся должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
- Запрещается входить в зал без разрешения тренера-преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувиркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
- Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая

паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

- При малейшем недомогании обучающийся должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру. Все обучающиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
- Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у обучающегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.
- Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
- Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
- Если обучающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы обучающихся даётся допустимая).
- При отработке приёмов в парах, каждый занимающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении техники болевых и удушающих приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушьям и так далее.
- При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.
- При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
- При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный

отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

- Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
- Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми обучающимися, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.
- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), на зубник («Капу»), защиту на грудь для девочек, и пах («Раковина» для мальчиков и «Бандаж» для девочек).
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.
- Каждый занимающийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.
- Обучающийся, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за последствия действий.
- На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый обучающийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

- Каждый обучающийся должен проходить ежегодный инструктаж по технике безопасности во время занятий рукопашным боем и расписаться в журнале регистрации.

7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Целью разработки плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте является формирование у подрастающего поколения антидопинговой культуры, в которой допинг – явление, не только чреватое рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом здорового образа жизни и спорта, но и противоречащее сути этих процессов как таковых. Допинг представляет собой серьёзную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта. Допинг ставит под угрозу этические принципы и ценности, закреплённые в Международной хартии физического воспитания и спорта ЮНЕСКО и Олимпийской хартии.

Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами, не менее важно формирование у обучающихся нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне.

Важным направлением по формированию антидопингового поведения обучающихся является непосредственное знакомство с деятельностью основных антидопинговых организаций: Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», международными федерациями, национальным олимпийским комитетом и общероссийскими и региональными спортивными федерациями.

На федеральном уровне принято и действует ряд нормативных актов, чьи нормы являются частью механизма правового регулирования формирования и реализации здорового образа жизни. Это Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», где закреплены основополагающие принципы охраны здоровья граждан, полномочия федеральных органов государственной власти, в том числе по разработке и реализации программ формирования здорового образа жизни.

В полномочия органов государственной власти субъектов Российской Федерации входит организация мероприятий по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни у граждан, проживающих на территории субъекта Российской Федерации.

В части 3 статьи 30 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» перечислены механизмы формирования здорового образа жизни:

- проведение мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» также содержатся нормы, касающиеся механизма формирования и реализации здорового образа жизни, в частности, направленность основного общего, основного среднего общего, дополнительного образования на формирование здорового образа жизни, направленность образовательных программ в области физической культуры и спорта на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и чистоты спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

В целях формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся, тренерам-преподавателям необходимо проводить следующие формы взаимодействия и общения с родителями:

1. Привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения во время занятий спортом.

2. Организация встреч с медицинскими работниками.

3. Выступление на общешкольных родительских собраниях с целью ознакомления с информацией о проводимых организационно-методических мероприятиях по профилактике травматизма.

4. Проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций.

5. Выпуск памяток для родителей «Причины травматизма», «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие.

Родители играют принципиально важную роль в формировании здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения своих детей, помогают в достижении спортивных результатов. Именно в семье закладываются основы нравственности человека, формируются нормы поведения, с наибольшей полнотой раскрываются индивидуальные качества личности, ее внутренний мир. Исходя из этого, работу по информированию о вреде допинга, установок неприятия использования допинговых препаратов в ущерб собственному здоровью, предотвращению негативных ситуаций необходимо проводить, прежде всего, с родителями обучающихся.

Активная работа с родителями позволит вырастить здоровое поколение, способное жить в стремительно меняющемся мире, а также ценить, беречь и укреплять своё здоровье. В данном процессе крайне важен личный положительный пример родителей, которые могут научить ребёнка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта, формируя позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу. Родителям необходимо правильно расставлять приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов), как можно больше разговаривать с ребёнком, обращать внимание на любые изменения, происходящие с ребёнком, и оперативно реагировать на них.

Родителям стоит обращать пристальное внимание на окружение ребёнка (друзья, тренеры и т.д.), внимательно следить за психологическим состоянием ребёнка. Важно, чтобы неудачи рассматривались как возможности дальнейшего развития. Ребёнка необходимо научить обращаться к родителям за помощью и советом (если ребёнок окажется в сложной ситуации или перед трудным выбором). Также большую роль играет участие родителей в организации правильного распорядка дня детей и соблюдении ими режима.

Установление конструктивных отношений с родителями обучающихся позволяет оптимизировать образовательный процесс, достичь поставленных целей в реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, а также нивелирует организационные и методические трудности образовательной деятельности.

В целях формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся тренерам-преподавателям рекомендовано проводить следующие формы взаимодействия и общения с родителями:

- привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения во время занятий спортом;
- участие во встречах с медицинскими работниками, тренерами-преподавателями;
- участие в тематических родительских собраниях с целью ознакомления с проводимыми организационно-методическими мероприятиями по профилактике допинга;

- участие в антидопинговом просвещении родителей;
- участие в индивидуальных консультациях по формированию здорового образа жизни и антидопингового поведения у обучающихся.

В качестве рекомендации родителям можно предложить ввести новое «семейное» правило. Заменить пассивный образ жизни активным, использовать любую возможность для активного отдыха. Вместе с ребёнком ознакомиться с антидопинговыми правилами, пропагандировать ценности спорта, рассказать о рисках для здоровья, связанных с употреблением допинга.

Проблемы развития антидопингового образования объективно выдвигаются в число приоритетных среди всей парадигмы антидопинговой борьбы. Это связано с тем, что появилась острая необходимость в развитии новых методов борьбы с употреблением допинга, поскольку стало понятно, что только лабораторными или административными мерами проблему допинга не решить. Широкое распространение допинга потребовало безотлагательного поиска путей и способов изменения общественного сознания на основе принципиальных мировоззренческих ориентиров и ценностей. Наиболее эффективным инструментом формирования антидопингового мировоззрения мировым сообществом признаны образовательные программы Всемирного антидопингового агентства, на основе которых разрабатываются все иные формы антидопингового образования.

Календарный план-график образовательных антидопинговых мероприятий

Таблица 11

Тип мероприятия	Сроки проведения	Целевая аудитория	Темы для освещения	Ответственный исполнитель
Теоретическое занятие	январь	обучающиеся	Понятие допинга. Ценности спорта.	Тренер-преподаватель
Онлайн-курс	февраль	обучающиеся	Прохождение образовательного онлайн-курса на сайте РУСАДА в соответствии с возрастом обучающихся	Тренер-преподаватель, обучающиеся
Семинар	март-апрель	родители	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель
Игровое занятие	апрель-май	обучающиеся	«Честный спорт»	Тренер-преподаватель
Онлайн-тест	август	обучающиеся, родители	Всероссийский антидопинговый диктант	Тренер-преподаватель
Теоретическое занятие	октябрь	обучающиеся	«Медицинские аспекты допинга», «Профилактика зависимого поведения»	Медицинский работник, тренер-преподаватель

8. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

Таблица № 12

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Мешок боксерский	штук	4
3.	Груша боксерская	штук	2
4.	Подушка настенная боксерская	штук	2
5.	Лапы боксерские	пара	4
6.	Лапы-ракетки	штук	5
7.	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	8
9.	Гири спортивные 6,8, 12, 16 кг	пар	4
10.	Зеркало 3 х 1,5 м	штук	2
11.	Канат для лазанья	штук	3
12.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
13.	Мат гимнастический	штук	8
14.	Мяч футбольный	штук	1
15.	Мяч баскетбольный	штук	2
16.	Мяч волейбольный	штук	2
17.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
18.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
19.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
20.	Скакалка гимнастическая	штук	20
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Урна-плевательница	штук	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
24.	Секундомер электронный	штук	4
25.	Табло информационное электронное	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Костюм рукопашного боя	комплект	16
2.	Перчатки боксерские	пара	16

3.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	16
4.	Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета	комплект	16
5.	Протектор-бандаж для паха, мужской, женский	штук	16+16
6.	Протектор-бандаж для груди	штук	16
7.	Шлем боксерский	штук	16
8.	Защитные щитки для голени и стопы белого цвета	комплект	16
9.	Боксерские бинты для рук	штук	16

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
14. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2010
16. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
17. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
18. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
19. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с В.Путиным. - М.: 2002
20. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
21. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
22. Туманян Г.С. Базовая техника дзюдо. - М., 1991.
23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой М.,2013г
24. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
25. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
26. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
27. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
28. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.minsport.gov.ru/>
2. <https://www.ofrb.ru/> 3. <https://скфрб26.пф/>
4. <https://фцомов.пф/>
5. <https://www.stavminobr.ru/>

Примерные комплексы упражнений для проведения занятий по ОФП:

Строевые упражнения:

- Выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении.
- Перестроение из одной шеренги в две
- Из колонны по одному в колонну по три, по четыре
- Повороты в движении
- Перестроение из шеренги уступом
- Переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»
- Размыкание вправо-влево

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- И. п. – ноги на ширине плеч; поднятие и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- И. п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- И. п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И. п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И. п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И. п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и. п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И. п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И. п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И. п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

- Ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- Бег с поднятием прямых ног вперед;
- Бег с поднятием прямых ног назад;
- Бег с поворотами на 360 градусов;
- Бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- Бег с прыжками в сторону;
- Бег с прыжками вверх;
- Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- И. п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- Держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

- И. п. – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- И. п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- И. п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- И. п. – сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и. п.;
- И. п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- И. п. – о. с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- То же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и. п. то же на правую ногу;
- И. п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения в равновесии:

- И. п. – о. с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- То же, стоя на одной ноге;
- Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- То же с бегом.

Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

- Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- Переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- Темповый подскок (вальсет);
- Стойка на руках;
- Курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
- Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);
- То же на точность (в цель);
- Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360 градусов;
- Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

- Переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
- То же – гимнастического козла;
- То же гимнастических матов;
- Переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- То же с поддержкой под спину;
- То же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

- Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- То же, стоя на одной ноге;
- Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- Прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;
- Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скалкой

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- Пробегая после каждого вращения скакалки;
- То же по сигналу;
- То же, но через две-три скакалки;
- То же в парах, в тройках и т.п.;
- То же с поворотами между скакалок;
- То же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- Подскоки с ноги на ногу;
- Один оборот – два прыжка;
- То же на одной ноге;
- Бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

- Хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- Хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- Хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- Кувырки с палкой хватом за концы;
- Лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и. п. – хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и. п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- Упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

- Перебрасывание мяча из рук в руки;
- Броски и ловля мяча:
 - а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
 - б) то же толчком мяча двумя руками;
 - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
 - г) то же, но ловля одной рукой.
- Броски и ловля мяча в парах:
 - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
 - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
 - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

- Удары по мячу:
 - а) коленом;
 - б) голенью;
- Броски и ловля мяча:
 - а) зажимая ногами – бросок перед собой;
 - б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- Наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- То же в стороны;
- Повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

- В вися на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;
- Угол в вися;
- Соскоки:
 - а) из вися спиной к стене;
 - б) то же, прогнувшись;
 - в) из вися лицом к стене;
 - г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- Наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- То же, перехватывая руками до нижней рейки;
- Махи ногой в сторону, держась за рейку;
- То же, но махи назад;
- И. п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- И. п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- И. п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и. п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- Лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;
- Сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
- Сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;
- Сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- Из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;
- Продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- То же прыжками;
- Из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и. п.;
- То же, не переступая ногами;
- Стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

- Вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);
- Сгибание опущенных рук:
 - а) в положении супинации предплечья;
 - б) в положении пронации предплечья;
 - в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;
- И. п – о. с. руки в стороны; сгибание рук;
- И. п. – о. с. руки к плечам; жим;
- То же сидя;
- То же лежа (руки вперед);
- И. п. – о. с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
- Поднимание рук через стороны вверх:
 - а) ладонями вниз;
 - б) ладонями вверх;
 - в) ладонями внутрь;

- И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах

Упражнения для развития силы:

- Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- И. п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- И. п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- И. п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- Один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- То же, но наклон к опорной ноге;
- То же, но партнер отводит ногу в сторону;
- Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- Стоя спиной друг другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- Сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;

- Сидя на гимнастической скамейке, то же;
- То же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- Наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Повороты в стороны, круговые движения головой;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- То же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

- Команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
- То же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- Упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и. п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- То же, передвигаясь спиной вперед;
- То же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и. п.;
- Ручной мяч (по упрощенным правилам);
- То же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;
- Играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- То же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.