

**автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета АУ ДО СШ «Юность» города Радужный Протокол № <u>01</u> от <u>30.08</u> 2024 год	 Утверждаю: Директор АУ ДО СШ «Юность» города Радужный <u>К.В. Дыбенко</u> (инициалы, фамилия) Приказ № <u>03</u> от <u>30.08</u> 2024 год
---	---

**Дополнительная
общеразвивающая программа
по виду спорта «Рукопашный бой»**

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Ознакомительный
Возраст обучающихся	с 7 лет
Срок реализации программы	1 год

Составители программы:

№	ФИО	Должность
1	Мамедов Ибадат Магеррам оглы	Тренер-преподаватель
4	Казанжи Сабина Исраиловна	Инструктор-методист

г. Радужный
2024 год

	Пояснительная записка	3
1.	Нормативная часть программы	4
1.1.	Этапы подготовки	6
1.2.	Учебный план	6
1.3.	Режим тренировочной работы	7
1.4.	Планирование подготовки	7
1.5.	Соревновательная деятельность	9
1.6.	Требования к материально-технической базе	9
2.	Методическая часть программы	10
2.1.	Организационно-методические указания	10
2.1.1.	Организация тренировочного процесса	12
2.1.2.	Требования к технике безопасности	13
2.2.	Теоретическая подготовка	14
2.3.	Воспитательная работа	16
2.4.	Психологическая подготовка	19
2.5.	Восстановительные средства и мероприятия	19
2.6.	Педагогический и врачебный контроль	20
2.7.	Примерный программный материал для практических занятий	24
3	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
4	Система контроля и зачетные требования	24
5.	Оборудование и спортивный инвентарь	26
6.	Информационное обеспечение программы	26
7	Приложения	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой 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.

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.

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.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки:

- теоретическую,
- физическую,
- технико-тактическую,
- психологическую
- соревновательную.

Цель программы - определение содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия обучающихся образовательного процесса в достижении личностного, социального и познавательного развития обучающихся, в формировании у обучающихся здорового образа жизни и потребностей к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Задачи программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе;
- укрепление здоровья;
- формирование и развитие спортивных способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Рукопашный бой» (далее – Программа) автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа - Югры (далее – Учреждение) разработана с учетом основных положений и требований нормативных документов:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями);

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление 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»;
- Устава АУ ДО СШ «Юность» города Радужный

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, в целях обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной

педагогической задачи. Программа содержит материал для обучающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.
Срок реализации программы составляет 1 год.

1.1. Этапы подготовки

Длительность этапов подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления и их минимальное и максимальное количество в группе приведены в *Приложении 1*.

Основные задачи подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к занятиям кикбоксинг, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- содействие укреплению здоровья;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- освоение и совершенствование техники и тактики;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а так же навыков культуры поведения;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий, формирование личностных качеств;
- организация пропаганды среди окружающих в потребности здорового образа жизни и расширение их знаний о пользе занятий физическими упражнениями и рукопашного боя в частности.

1.2. Учебный план

Учебный план разрабатывается из расчета 42 недели учебно-тренировочных занятий в условиях школы.

Учебный план занятий представлен в *Приложении 2*.

Процентное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по этапам обучения представлено в *Приложении 3*.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по этапам обучения представлено в *Приложении 4*.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

1.3. Режим тренировочной работы

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей.

На обучение по данной программе принимаются лица не имеющие медицинских противопоказаний. Состав и наполняемость групп определена с учетом соблюдения правил техники безопасности, учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Расписание учебных занятий утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей, а так же с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать – 1,5 часов.

1.4. Планирование подготовки

Планирование годичных циклов подготовки

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла занятия зависит от возрастных особенностей и квалификации обучающегося, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов).

Основа будущих успехов юных спортсменов закладывается в подготовительном периоде.

Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития обучающегося, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость

выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма обучающегося в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача «владения техникой» также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально - подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств, включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде – это поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде пользуются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого обучающегося. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности.

Текущее и оперативное планирование

На основании годового плана занятий разрабатывается оперативное планирование на каждое учебно-тренировочное занятие.

С одной стороны, планируются определенные "блоки" из серии тренировочных занятий с конкретными задачами подготовки, с другой – проводится постоянный текущий контроль за специфической работоспособностью обучающегося путем различных тестов, ибо важно выявить эффективность подготовки после каждого "блока" тренировочных занятий.

Оперативное планирование, или управление тренировочным процессом - определяет степень физической, технической, тактической подготовленности обучающегося. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними. Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки первого года периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

1.5. Соревновательная деятельность

Данная программа не предусматривает обязательное принятие участия обучающимися в соревновательной деятельности.

1.6. Требования к материально-технической базе

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения по программе представлено в *разделе 5*.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организационно-методические указания

2.1.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Эффективность учебно-тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивной школе являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые учебно-тренировочные занятия, занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от перечисленных факторов и этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, который рекомендует комплексы

упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – специальная физическая, техническая, тактическая подготовка.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация обучающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач тренировки и т.д.

Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка обучающихся к основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений.

Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части.

Таблица 1

Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)

Часть занятия	Тип занятия			
	учебный	Учебно-тренировочный	тренировочный	контрольный
Вводно-подготовительная	30	25	20	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50	55	65	80
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90	90	90	90

Разминка повышает функциональные возможности организма обучающегося, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность обучающегося усилением главным образом вегетативных функций организма.

Задача второй части разминки – подготовить обучающегося к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 25-30 мин.

Последовательность применения упражнений различной направленности должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно силовыми и скоростно-силовыми).

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия – 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия зависит от года обучения, возраста и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха.

Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности обучающихся, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

2.1.2. Требования к технике безопасности

Соблюдение правил техники безопасности является обязательным при организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

С обучающимися всех возрастов систематически проводится инструктаж по технике безопасности (ежегодно в сентябре месяце), с отметкой в журнале.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся во время учебных занятий.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- знать способы доврачебной помощи;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и

функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять в медицинский кабинет.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную форму;
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия должны проходить только под руководством тренера - преподавателя;
- после окончания занятия осуществлять организованный выход из зала;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.

2.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Таблица 2

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	История, философия	История развития и философия избранного вида спорта
2	Физическая культура и спорт	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе
3	Гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
4	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем

5	Строение и функции организма	Строение и функции организма
6	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
7	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта. Антидопинговые правила.
8	Экипировка. Инвентарь. Оборудование	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
9	Техника безопасности	Требования к технике безопасности

2.3. Воспитательная работа

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи обучения и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятия, четкое исполнение указаний, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с обучающимися все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами

которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время *активного отдыха*:

Средства: устная и наглядная информация; печать; телевидение; кино; литература; музей.

Методы: убеждение; пример; поощрение; требование.

В процессе тренировочных занятий: средства: устная и наглядная информация; печать; телевидение.

Методы: убеждение; пример; поощрение; требование.

Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
9. Создание истории коллектива.

Недопустимо в воспитательной работе:

1. Ограждение обучающихся от созидательной критики.
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров-преподавателей.
3. Нарушение дисциплины.
4. Недостаточная требовательность к спортсменам.
5. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

2.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В работе устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, одобрение, обсуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части учебно-

тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно - психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающихся. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки обучающихся.

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологическая воля зависит от способности добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.
2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.
3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.
4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее влияние на нервную систему спортсмена.

Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение обучающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Воспитание смелости

Смелость проявляется в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу кикбоксера. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Воспитание настойчивости

Под настойчивостью понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток. Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока спортсмен не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Воспитание инициативности

Под инициативностью понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие.

Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка.

Инициативность обучающегося зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

Общая инициативность развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Для воспитания специальной инициативности следует добиваться высокого качества выполнения действий. Измерить специальную инициативность можно количеством приемов, «чисто» выполняемых в схватках.

2.5. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

2.6. Педагогический и врачебный контроль

2.6.1. Педагогический контроль

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка их поведения на соревнованиях.

2.6.2. Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных;

2.7. Программный материал для практических занятий

1. Теоретическая подготовка

Гигиенические требования к обучающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Питание. Закаливание. Самочувствие в условиях тренировки и соревнований.

История вида спорта

История возникновения. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших всероссийских и международных соревнований.

Строение тела

Костная система: функции скелета - опорная, защитная двигательная.

Основы техники

Основные понятия об ударах, приемах, защитах, комбинациях, контактах, положениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

2. Техничко-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика-кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; подвижные игры - эстафеты, игры в касания в захваты. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок, стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах, строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены). Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м., переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч. Для развития выносливости бег 400 м, кросс - 2-3 км., подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату, поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа.

Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднятие гири (16 кг), штанги – 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера-преподавателя, например: упражнения с набивным мячом, для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – боксер удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

3.2. Специальная физическая подготовка

Методы организации обучающихся при разучивании действий боксёров новичков:

- Организация обучающихся на месте;
- Организация обучающихся в движении;
- Усвоение приема по заданию тренера;

Методические приемы обучения основам техники боксёра:

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте;

- Обучение приёмам защиты в движении;
- Обучение приёмам защиты на месте с партнёром;
- Обучение приёмам защиты в движении с партнёром;
- Одиночные удары по мешку.

4. Психологическая подготовка

4.1. Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах.

Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником, в условиях

одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления, в течение 20-40 с.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

4.2. Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Совершенствование способности соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать в общей беседе посильные задачи. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного

проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок.

5. Инструкторская и судейская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Участие в показательных выступлениях.

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн-обучение по теме: «Ценности спорта»	В течение учебно-тренировочного года по плану МО	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА (основной поток – январь)
Викторины, веселые старты в рамках проведения спортивных соревнований, турниров «Играй честно»	В течение года	Учащиеся общеобразовательных школ, болельщики, спортсмены-любители, спортсмены (обучающиеся), родители

4. Система контроля и зачетные требования

Главным критерием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисляемых группу. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Обучающийся достигший определенного возраста и сдавший контрольные нормативы может быть переведен досрочно на этапы обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

5. Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные	штук	2
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3.	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	2

4.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гриф штанги олимпийский (20 кг)	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)	штук	2
7.	Гриф штанги тренировочной (10 кг)	штук	1
8.	Груша боксерская	штук	2
9.	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	2
10.	Замок для штанги (грифа)	комплект	4
11.	Канат для лазания	штук	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	2
13.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
14.	Лапа боксерская	штук	8
15.	Лестница координационная	штук	2
16.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	2
17.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6
18.	Мат гимнастический	штук	6
19.	Мешок боксерский	штук	4
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч для регби	штук	1
23.	Мяч теннисный	штук	12
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
26.	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
27.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
28.	Пад (щит, макивара ручная для отработки ударов)	штук	6
29.	Подушка боксерская настенная	штук	2
30.	Секундомер (таймер)	штук	4
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамья гимнастическая	штук	4
33.	Скамья универсальная	штук	2
34.	Стенд информационный	штук	1
35.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4

36.	Стойка для штанги универсальная	штук	2
37.	Табло электронное	штук	2
38.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
39.	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1
40.	Тренажер комбинированный универсальный	штук	1
41.	Тумба для запрыгивания	штук	2
42.	Эспандер резиновый	штук	12

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
- 10.Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
- 11.Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
- 12.Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989

- 13.Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
- 14.Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с.
- 15.Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
- 16.Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
- 17.Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
- 18.Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
- 19.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
- 20.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991

Приложение 1

Длительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и наполняемость групп 7-17 лет

Этап	Длительность этапа	Минимальный и максимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (человек)	Учебная нагрузка
СОЭ	1 год	с 7 лет	Мин. – 15 Макс. – 20	4,5 часа

Приложение 2

Учебный план (на 42 недели) учебно-тренировочных занятий

№	Виды подготовки	1 год 4,5 часа
1	Общая физическая подготовка	98

2	Специальная физическая подготовка	36
3	Спортивные соревнования	-
4	Техническая подготовка	20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	32
	тактическая подготовка	18
	теоретическая подготовка	10
	психологическая подготовка	4
6	Инструкторская и судейская практика	0
	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	3
	Медицинские, медико-биологические	3
	Восстановительные мероприятия	-
	Тестирование и контроль	-
	ИТОГО	189