

**Отдел образования администрации Алексеевского муниципального
района Волгоградской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования Алексеевская детско-юношеская спортивная школа
Алексеевского муниципального района Волгоградской области**

ПРИНЯТО на педсовете
МБУ ДО Алексеевская ДЮСШ
Протокол № 2 от 07 марта 2024 г
Директор МБУ ДО
Алексеевской ДЮСШ

 Ю.В. Васильев

УТВЕРЖДАЮ

директор

МБУ ДО Алексеевская ДЮСШ

Приказ № 18 от 07 марта 2024 г

Ю.В. Васильев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Емельянов Евгений

Владимирович

тренер-преподаватель

МБУ ДО Алексеевской

ДЮСШ

ст. Алексеевская - 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время рукопашный бой - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Систематические занятия рукопашным боем способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий рукопашным боем укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества и психологическую устойчивость спортсмена.

Постоянно растущие требования нацеливают тренеров-преподавателей на поиск новых форм организации занятий, на использование дополнительных резервов для качественного подъёма результатов своей работы.

Направленность дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «рукопашный бой» относится к физкультурно-спортивной направленности, поскольку ориентирована на физическое развитие детей, их оздоровление в процессе занятий рукопашным боем.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта рукопашный бой в нашей стране. Рукопашный бой – вид спорта универсальный. Он оказывает на организм всестороннее влияние.

В процессе тренировок и соревнований у занимающихся рукопашным боем совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, чувство ответственности, также занятия рукопашным боем – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств. Характеристика возрастно-психологических особенностей обучающихся. Психологическая подготовка юного рукопашника. С возрастом у ребенка формируются новые задачи в спортивной деятельности, формируются новые потребности и мотивы для занятия рукопашным боем. Потребность ребенка в движении и соответствующие ей мотивы удовольствия трансформируются в мотивы долженствования и потребность в физической нагрузке. Потребность в самоутверждении меняется на потребность сделать карьеру в спорте. Новые потребности могут постепенно перестраивать всю структуру направленности личности подростка. Профилактика кризиса (возрастного, социального, личностного), предупреждение психологических барьеров у юных рукопашников. Коррекция уже возникших негативных состояний. Уточнение правильности выбора вида спорта. Помощь в налаживании контакта с тренером и товарищами по команде. Помощь в овладении необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований. Формирование мотивации, “закрепляющей” ребенка в спорте. Тренер должен начинать разбор команды соперников с ее слабых сторон. В противном случае, дети начинают выискивать у себя слабые стороны, что может привести к возникновению у них психологического барьера.

Педагогическая целесообразность: рукопашный бой предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности воспитанников, преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа адаптирована для обучения

детей и подростков как дополнительные занятия во внеурочное время. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать навыки рукопашного боя. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и выездные мероприятия. Главная задача педагога дать учащимся основы владения тактики и техники рукопашного боя. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Отличительные особенности данной программы: является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике в рукопашном бою, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение методов программы в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении данного вида спорта и стремлению к победам.

Адресат программы: данная программа рассчитана на обучающихся в возрасте **10-13 лет**. В состав объединения принимаются дети различного уровня физической подготовки, для которых программа является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск (медицинскую справку) к спортивно-оздоровительным занятиям. Наполняемость в группах 20-30 человек (количество человек в группе определяется правилами и нормами СанПин).

Уровень программы, объем и сроки реализации: *срок реализации программы 1 год, объем 216 часов, 36 недель, уровень - базовый.*

Формы обучения: очная.

Режим занятий: 216 часов в год, 3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса: отличительной особенностью данной программы является разработанная система поэтапного обучения, когда дети получают представления о рукопашном бое, овладевают основами вида спорта. По окончании обучения учащиеся смогут самостоятельно организовать спарринги в рукопашном бою со своими сверстниками. Программа помогает адаптировать процесс тренировок к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого и физического потенциала, условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения со спортивным инвентарем и без него способствуют развитию силы воли, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - воспитание всесторонне-физически развитой личности посредством занятиями рукопашным боем

Задачи программы:

Предметные:

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

Метапредметные:

- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие,

точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные способности; (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости)

– развивать коммуникационные навыки индивидуального взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований.

Личностные:

– способствовать развитию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

– способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Учебный план

	Модули, разделы, темы	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		всего	теория	практика	
	Теоретические занятия	20	20	-	контроль самостоятельной работы (в устной форме);
1	Состояние и развитие рукопашного боя в России.	2	2	-	контроль самостоятельной работы (в письменной или устной форме);
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические	5	5	-	контроль самостоятельной работы (в письменной

	знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена				или устной форме);
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена			-	контроль самостоятельн ой работы (в письменной или устной форме);
4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	контроль самостоятельн ой работы (в письменной или устной форме);
5	Физиологические основы спортивной тренировки	4	4	-	контроль самостоятельн ой работы (в письменной или устной форме);
6	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	2	2	-	контроль самостоятельн ой работы (в письменной или устной форме);
	Техническая	2	2	-	контроль

7	Тактическая подготовка				самостоятельной работы (в письменной или устной форме);
8	Планирование спортивной тренировки	1	1	-	контроль самостоятельной работы (в письменной или устной форме);
9	Правила. Организация и проведение соревнований	1	1	-	контроль самостоятельной работы (в письменной или устной форме);
10	Место занятий, оборудование и инвентарь	1	1	-	контроль самостоятельной работы (в письменной или устной форме);
	Практические занятия	196	-	196	Выполнение упражнения
1	Общая физическая подготовка	40	-	40	Выполнение упражнения
	Упражнения для развития силы	20 5	-	20	Выполнение упражнения

1.1	развития быстроты развития гибкости развития ловкости	5 5 5			
1.2	Упражнения с предметом	5	-	5	Выполнение упражнения
1.3	Акробатические упражнения	5	-	5	Выполнение упражнения
1.4	Беговые упражнения	5	-	5	Выполнение упражнения
1.5	Спортивные игры	2	-	2	Упражнения, соревнования
1.6	Подвижные игры и эстафеты	3	-	3	Упражнения, соревнования
2	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Контрольные испытания
2.1	Упражнения на движение без мяча	10	-	10	Контрольные испытания
2.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	-	10	Контрольные испытания
2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	10	-	10	Контрольные испытания
3	Изучение и совершенствование техники и тактики, подготовка к соревнованиям	110	-	110	Упражнения, контрольные испытания
	Техника	14	-	14	Упражнения,

3.1	передвижений				контрольные испытания
3.2	Боевая стойка	13	-	13	Упражнения, контрольные испытания
3.3	Двойные шаги, челнок	13	-	13	Упражнения, контрольные испытания
3.4	Вход и выход из атаки	13	-	13	Упражнения, контрольные испытания
3.5	Простейшие удары руками	13	-	13	Упражнения, контрольные испытания
3.6	реверс	10	-	10	Упражнения, контрольные испытания
3.7	Работа на ближней дистанции	11	-	11	Упражнения, контрольные испытания
3.8	Работа на дальней дистанции	5		5	Упражнения, контрольные испытания
3.9	Тактика нападения	9		9	Упражнения, контрольные испытания
3.10	Тактика защиты	9		9	Упражнения, контрольные испытания
4	Сдача контрольных испытаний	6	-	6	Выполнение комплекса упражнений
5	Промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольные испытания

6	Предметно-практическая деятельность	6	-	6	Соревнования
ТО ГО		216	20	196	

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Форма аттестации (контроля): Беседа

Тема 2. Состояние и развитие рукопашного боя в России.

История развития рукопашного боя в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий рукопашным боем и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по рукопашному бою. Союз организации рукопашного боя России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

Форма аттестации (контроля): Беседа

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Форма аттестации (контроля): Беседа

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Форма аттестации (контроля): Беседа

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Форма аттестации (контроля): Беседа

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Форма аттестации (контроля): Беседа

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Форма аттестации (контроля): Беседа

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника ударов руками и ногами - основы спортивного мастерства в рукопашном бою

Форма аттестации (контроля): Беседа

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле боя. Тактические варианты спаррингов. Тактика бойцов как в защите так и в нападении. Перспективы развития тактики боя. Тактика боя в нападении (атакующие комбинации и серии ударов). Тактика боя в защите (блоки, уходы с линии атаки, контратака)

Форма аттестации (контроля): Беседа

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Форма аттестации (контроля): Беседа

Тема 11. Правила боев. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований Организация и проведение соревнований.

Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с площадки. Система боев: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей Обязанности членов судейской коллегии их права. .

Форма аттестации (контроля): Беседа

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Спортивный зал для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию.. Подсобное оборудование: татами, мешки, лапы и их применение.

Форма аттестации (контроля): Беседа

2. Общая физическая подготовка.

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Форма аттестации (контроля): Наблюдение, упражнения.

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Форма аттестации (контроля): Наблюдение, упражнения.

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы, шпагаты)

Форма аттестации (контроля): Наблюдение, упражнения.

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Форма аттестации (контроля): Наблюдение, упражнения.

5. прыжки и прыжковые упражнения:

- Через скакалку, через скамейку,
- Прыжки со сменой ног
- Прыжки правой, левой стороной ,назад и вперед

Форма аттестации (контроля): Наблюдение, упражнения.

6. Акробатические упражнения:

- Кувырки
- Падение вперед,назад,в стороны
- Перекаты, перевороты
- Упражнения в парах

Форма аттестации (контроля): Наблюдение, упражнения.

7. Беговые упражнения:

- Бег (30,60,100,400,500, 800,1000,1500м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

Форма аттестации (контроля): Наблюдение, упражнения.

8. Спортивные игры:

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч
- Русская лапта

- Форма аттестации (контроля): Упражнения, соревнования.

9. Подвижные игры и эстафеты.

Форма аттестации (контроля): Упражнения, соревнования.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития быстроты.;
- Упражнения для развития ловкости;

Форма аттестации (контроля): Контрольные испытания.

4. Изучение и совершенствование техники и тактики, подготовка к

соревнованиям

Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений;
- Боевая стойка;
- Двойные шаги,челнок;

- Вход и выход из атаки;
- Простейшие удары руками;
- реверс
- работа на ближней дистанции;
- работа на дальней дистанции;
- тактика нападения (работа первым номером);
- тактика нападения (работа вторым номером)

Форма аттестации (контроля): Упражнения, контрольные испытания.

Тактика нападения:

- тактика нападения (работа первым номером);
- тактика нападения (работа вторым номером)

Форма аттестации (контроля): Упражнения, контрольные испытания.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Ведение учебных спарингов по избранной тактической системе.

Форма аттестации (контроля): Упражнения, контрольные испытания.

5. Сдача контрольных испытаний (текущая, промежуточная и итоговая)

6. Предметно-практическая деятельность

Ожидаемые результаты реализации программы:

В процессе освоения данной программы обучающиеся:

Предметные:

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

Метапредметные:

– развитие координационных способностей, ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритма и равновесия;

– приобретут коммуникационные навыки индивидуального взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований.

Личностные:

– овладеют физическими качествами в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

– приобретут моральные и волевые качества, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Таблица личностных и метапредметных результатов.

Задача	Результат	Форма контроля
1. Личностные результаты. 1.1. Умение оценивать свои физические качества в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся	Определить степень успешности выполненной работы. Осознавать причины своего успеха или неуспеха. Находить выход из ситуации неуспеха.	Выполнение упражнения
1.2. Умение оценивать свои моральные и волевые качества, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим	Определить степень успешности выполненной работы. Осознавать причины своего успеха или неуспеха. Находить выход из ситуации	Выполнение упражнения

занятиям физическими упражнениями.	неуспеха.	
2.Метапредметные 2.1. развитие координационных способностей, ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритма и равновесия	Определить степень успешности выполненной работы. Осознавать причины своего успеха или неуспеха. Находить выход из ситуации неуспеха.	Выполнение упражнения
2.2. приобретут коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований.	Определить степень успешности выполненной работы. Осознавать причины своего успеха или неуспеха. Находить выход из ситуации неуспеха.	Выполнение упражнения

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программ е	Дата окончания обучения по программе	Всего академичес ких часов в год	Количество часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, Продолжи- тельность одного занятия (мин)	Количес тв о недель
01.09.	31.05.	216	6	3 раза в неделю по 90 мин	36

Каникулы с 01.08. по 31.08

Сроки контрольных процедур:

Промежуточная аттестация с 01.12 по 15.12.

Итоговые контрольные испытания с 01.05 по 15.05.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал;
- Спортивная площадка;
- Комплект индивидуальной экипировки рукопашника (спортивная форма соревновательная)
- Комплект спортивного инвентаря;
- татами;
- Скакалки;
- Мешки ,лапы, макивары;
- Мячи, резинки, гантели

Кадровое обеспечение программы

– Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Информационное обеспечение:

<https://cyberleninka.ru/>

<https://elibrary.ru/>

Формы аттестации: до 15 октября проводится текущий контроль, до 15 декабря проводится промежуточный контроль, до 15 мая проводится итоговая аттестация.

Текущий контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков учащихся и определения перспектив дальнейшего обучения каждого и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера-преподавателя в целом с группой. Проводится он в начале учебного года до 15 октября.

Формы контроля: выполнение контрольных упражнений, анализ результатов деятельности.

Промежуточный контроль предназначен для определения уровня подготовленности каждого учащегося и группы в целом к дальнейшему обучению, проводится в середине обучения до 15 декабря в форме выполнения контрольных упражнений, далее проводится анализ результатов деятельности.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения до 15 мая.

Формы контроля: контрольные упражнения, анализ результатов деятельности.

Результаты контроля фиксируются педагогом в протоколе. Итоги освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы анализируются совместно с администрацией.

Оценочный материал:

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов текущего, промежуточного и итогового контроля

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	юноши и девушки
Быстрота	Бег на 60 м (не более 11,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 50 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 11 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 2 м)
Техническое мастерство	Удары по груше руками – 6,4 с
	Удары груше на точность (из 10 ударов) – 8
	Удары по груше ногами на каждую ногу (кол-во раз) – 15

Методические материалы:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники рукопашных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики рукопашного боя и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- спарринги.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть

1.1. Задачи: Организация занимающихся. Общее укрепление организма и подготовка его к работе в основной части занятия. Общее укрепление мышц, связок, органов дыхания.

1.2. Содержание занятия: Построение, проверка, краткое объяснение содержания занятия. Ходьба и бег различным способом. Общеразвивающие, гимнастические упражнения при ходьбе. Гимнастические общеразвивающие упражнения стоя, сидя, лежа.

1.3. Время: 20 мин.

2. Основная часть

2.1. Задачи: Овладение техническими навыками. Развитие физических качеств.

2.2. Изучение и совершенствование техники и тактики рукопашного боя. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.

2.3. Время: 60 мин.

3. Заключительная часть

3.1. Задачи: Приведение организма в относительно спокойное состояние.

3.2. Содержание занятия: Медленная ходьба. Упражнение на расслабление. Подведение итогов занятия. Приведение в порядок мест занятий и инвентаря. 10 мин.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Рукопашный бой в настоящее время Канзафаров М.А., Анисимов В.А. 2022. №1-2. С 320-323.
2. Экспериментальная интегрированная терминология технико-тактических приемов партерной борьбы в рукопашном бое Хасанов А., Лабазанов Л. Здоровье человека. Теория и методика физической культуры и спорта. 2022. № 4 (28). С 102-116.
3. Психологические методы и приемы подготовки курсантов к рукопашному бою Мадраимов Х.К. экономика и социум. 2023. №7 (110). С 531-536.
4. Психологические состояния и психологические свойства личности спортсменов, занимающихся рукопашным боем Швецов В.В., Яковлев Д.С., Коковкин А.В. В сборнике: Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С 269-273.
5. Оценка уровня физической работоспособности спортсменов занимающихся рукопашным боем Гниломедов Р.А., Трунтягин А.А., Фалеев Д.А. В сборнике: актуальные проблемы деятельности подразделений УИС. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2016. С 545-547.
6. Анализ показателей тренировочной и соревновательной деятельности в рукопашном бою. Агафонов А.И. Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. №1(59). С 139-142.
7. Рукопашный бой в условиях ограниченного пространства Тарасенко А.А., Войнов П.Н. Москва, 2021.

Перечень интернет-ресурсов (дата посещения с 01.08-09.10.)

1. Научная электронная библиотека (<https://elibrary.ru/>) дата посещения 09.10.

2. Российская научная электронная библиотека(<https://cyberleninka.ru/>) дата посещения 09.10.

Для детей и родителей

1. Изучение детьми 7-10 лет стоек и перемещений, применяемых в рукопашном бое Брославский С.М., Швецов С.Ф., Кравченко А.И. В сборнике: актуальные проблемы современной когнитивной науки. Сборник Статей Международной научно-практической конференции. 2018. С 170-172.
2. Тактика ведения рукопашного боя Ушенин А.И., Оруджев А.М., Арсеньев В.А. 2018. С 144-147.
3. Научно-методические основы подготовки спортсменов, занимающихся рукопашным боем Ушенин А.И., Оруджев А.М., Арсеньев В.А., Шахваледов М.Н. 2020. С 153-156.

Перечень интернет-ресурсов (дата посещения 09.10.)

1.<https://elibrary.ru/>

2.<https://cyberleninka.ru/>

План воспитательной работы

	Мероприятие	Сроки проведения
1	Проведение родительских собраний в учебных группах	Сентябрь, октябрь, январь
2	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях	В теч. года
3	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся	В теч. года
4.	Посещение музеев, выставок, кинофильмов, футбольных игр команды Ротор	В теч. года
5	Организация встреч с ветеранами спорта	В теч. года
6	Участие в районных и региональных соревнованиях	В теч. года
7	Активное участие ребенка в мероприятиях связанных с здоровым образом жизни	В теч. года

Организация воспитательной работы.

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом

воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.