

Муниципальное учреждение «Отдел образования «Управления образования
исполнительного комитета муниципального образования города Казани
по Вахитовскому и Приволжскому районам»
Казан шәһәре муниципаль берәмлеге башкарма комитеты мәгариф идарәсенен
Вахитов һәм Идел буе районнары мәгариф булеге

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
Казан шәһәре Идел буе районының «Олимп» балалар ижат үзәге»
өстәмә белем бирүче муниципаль бюджет учреждениясе

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
МБУДО ЦДТ «Олимп»
Протокол № 1
от «25» 09 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»
А.Г. Бариева
Приказ № 37/1
от «25» 09 2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Комплексное Единоборство»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 7-11 лет

Уровень программы: начальный (ГНП)

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:
Музеев Саид Иршатович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории*

Казань
2017

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ КОМПЛЕКСНОМУ ЕДИНОБОРСТВУ – «Новичок»	13
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ	12
3.1. Содержание программы первого цикла обучения	13
3.1.1. Ожидаемые результаты после первого цикла обучения	16
3.2. Содержание программы второго цикла обучения	16
3.2.1. Ожидаемые результаты после второго цикла обучения	19
3.3. Содержание программы третьего цикла обучения	20
3.3.1. Ожидаемые результаты после третьего цикла обучения	23
IV. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	19
4.1. Нормативные требования для обучающихся объединения «Комплексное Единоборство – «Новичок»» группы начальной подготовки (ГНП) (декабрь, май)	19
4.2. Нормативные требования для обучающихся объединения «Комплексное Единоборство – «Лидер»» основной группы обучения ОГО (декабрь, май)	20
4.3. Нормативные требования для обучающихся объединения «Комплексное Единоборство – «Мастер»» группы совершенствования спортивного мастерства ГССМ (декабрь, май)	20
V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	21
5.1. «Комплексное Единоборство – «Новичок»»	22
5.2. «Комплексное Единоборство – «Лидер»»	
5.3. «Комплексное Единоборство – «Мастер»»	
5.4. Обеспечение программы методической продукцией	
VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	23
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	24
ПРИЛОЖЕНИЕ	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Комплексное Единоборство» является модифицированной, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, авторской Программы «Комплексное Единоборство» принятой на конкурсе образовательных программ дополнительного образования города Казани в 2011 году, методического указания по «Комплексному Единоборству» изданной Федерацией Комплексного Единоборства России 2008 года (см. приложение №1), Программы «Альтернатива» МБУДО по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде обучающихся.

Предлагаемая программа содержит основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность детских объединений физкультурно-спортивной направленности, учреждений дополнительного образования, программ общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» (рекомендованы Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, 1996 год) и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа «Комплексное Единоборство» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья и знакомство миром спорта через соревновательный процесс.

Новизна и оригинальность программы «Комплексное Единоборство» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, выявляя и определяя на начальном этапе подготовки особенности каждого ребенка к различным видам единоборств. Она дает возможность заняться единоборствами с «нуля», прививая основные навыки двигательной моторики, гибкости тела и координации, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека в рамках его подготовки к службе в армии и правоохранительных органах. Для подростков, планирующих продолжить обучение в военных и связанных с правоохранительной деятельностью ВУЗах, предлагается дополнительный раздел «Прикладное Комплексное Единоборство» (см. приложение №2).

Программа включает в себя три этапа (цикла) подготовки молодых спортсменов:

1. Базовый для новичков 1-3-го годов обучения;
2. Основной для юношей, прошедших базовый этап подготовки 4-6-го годов обучения и принимающих участие в спортивных соревнованиях;
3. Совершенствования для старших юношей и юниоров, принимающих участие в соревнованиях высокого уровня 7-9-го годов обучения.

Ежегодно учебные нагрузки в школах возрастают, первоклассники при поступлении в школы меняют свой образ жизни, возможность активного отдыха значительно ограничивается. Необходимо, чтобы после уроков ребенок имел возможность

снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале, научился, за счет физических упражнений, быть более собранным и внимательным, а также социализироваться со своими сверстниками разнообразными подвижными и спортивными играми.

Комплексное Единоборство (КЕ) – это новый отечественный вид спорта, созданный на базе наиболее эффективных техник бокса, борьбы самбо и кик-боксинга. Тщательный анализ техники единоборств позволил выделить ключевые моменты подготовки универсального спортсмена, способного противостоять любому сопернику, как на спортивных состязаниях, так и в реальной обстановке. КЕ является физически разносторонним видом единоборств, в котором развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: функциональная выносливость, быстрота, сила, координация движений, гибкость тела, ловкость, и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение преодолевать трудности).

Основная идея, заложенная в фундамент КЕ, нового вида боевых единоборств – это разделение подготовки на отдельные составляющие, доведение каждого аспекта до максимально-возможного по своей эффективности уровня, оценка отдельных разделов в условиях поединка, выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсмена.

Разделение ударных и борцовских техник позволяет наглядно определить, насколько хорошо владеет отдельными элементами спортсмен-единоборец, выступающий по универсальным правилам, нередко одерживающий победу за счет какого-либо одного преимущества в подготовке.

Соревнования по КЕ проводятся в двух версиях:

- по **спортивно-прикладной версии**, в которой поединок разделен на два раунда. В первом раунде разрешено использовать только ударную технику рук и ног. Удары наносятся в защитное снаряжение, что исключает возможность травматизма и позволяет юному единоборцу демонстрировать ударную технику в полную силу. Вторая часть поединка проводится только с использованием техник борьбы с болевыми приемами на руки и ноги, где отдельно оценивается борцовская подготовка.

- по **универсально-полноконтактной версии**, где разрешена как ударная, так и бросковая техника. Поединок может быть завершен как нокаутом, так и броском или болевым приемом.

В условиях школьного зала посредством КЕ достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек и на заключительном этапе 10-12 человек.

Первоначально обучающиеся получают двигательные навыки в каждом виде подготовки и только после освоения азов начинают сочетать отдельные аспекты в комплексе. Например, отработка удара рукой, изучение и тренировка его проверяются при локальном использовании, то есть в поединке с использованием только техники рук, где невозможно получить результат, используя какую-либо другую, более отработанную, технику. Это является залогом реальной оценки каждого вида подготовки в отдельности.

Тренировочные занятия по КЕ носят разноплановый характер, поэтому могут проводиться не только в спортивном зале, но и на открытом воздухе, в лесу, в бассейне и т.д.

В каждом конкретном случае для построения тренировочного процесса используется специфика места проведения. Так в лесу больше используется бег, прыжки, наработка техники с использованием деревьев, рельефа местности – бугры, горки и спуски, на песчаной местности упражнения с высокой нагрузкой на выносливость ног.

На открытой площадке желательно использовать игровые нагрузки, развивающие выносливость, координацию, умение ориентироваться в сложившейся обстановке и быстро принимать правильные решения. Игры с мячом, палками, утяжелителями и скакалками, носящие направленный характер, развивают ловкость, умение использовать подручные средства для решения отдельных задач.

В бассейне можно проводить тренировки на основную, базовую технику, преодолевая сопротивление воды при выполнении ударов и бросков. Умение плавать и вести схватку с противником в воде также может быть полезным для обучающихся.

Упражнения на открытом воздухе всегда хорошо способствуют укреплению здоровья занимающегося и их закаливанию.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, и что самое актуальное в современных условиях – приучение к личной гигиене и правильному режиму дня и питания, что редко доводится до детей в школе и родителями.

Педагогическая целесообразность программы КЕ, как и во многих других видах спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. 3-х цикличный период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

КЕ позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к выбранному виду спорта и знакомству с другими видами единоборств.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования успешной подготовки на последующих этапах.

В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания обучающихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов, на основании соответствующих статей Закона РФ «Об образовании», Типового положения об учреждении дополнительного образования, санитарно-эпидемиологических требований к УДОД, приказов вышестоящих органов управления образования, Устава учреждения, Правил внутреннего распорядка, решений педагогического совета и по согласованию с профкомом, организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- продолжительность учебного года с 1 сентября по 30 мая;
- для групп ГНП и ОГО занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа;
- для групп ГССМ занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа;
- недельная нагрузка 4 и 6 часов соответственно;
- годовая нагрузка – 144/216 часов.
- минимальное количество обучающихся в группе 12/10 чел.
- Максимальное количество обучающихся в группе 20 человек.

Программа рассчитана на 3 цикла по 3 года обучения. Возраст обучающихся 7 – 18 лет.

Основополагающие принципы, реализуемые программой:

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

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного единоборца, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и уровню подготовки. Группы могут быть смешанного типа по полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Формы и режим занятий

В качестве *основного принципа* организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-тренировочный принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути занятий КЕ, с позиций выполняемых общеразвивающих и специальных упражнений, а также технических действий и приемов. В этом случае, учебный процесс строится с учетом естественных и постепенных повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных поединках с единоборцами других клубов, учебных занятиях, выездах в спортивно-оздоровительные лагеря, мастер-классы и учебно-тренировочные семинары.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Программа включает *нормативную и методическую часть* и охватывает все стороны учебно-воспитательного процесса.

В процессе обучения занимающиеся осваивают определенные **знания умения, навыки**. В содержание деятельности прослеживаются следующие этапы формирования навыков и умений:

Создание предпосылок. Техника и тактика поединков и соревнований довольно сложны. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима предварительная

подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучить обучающихся технике и тактике, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим прививается любовь к систематическим занятиям, обучающиеся готовятся в психологическом отношении.

Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им. Обучение новому техническому приему или тактическому действию начинается с создания представления о нем. С этой целью обучающимся объясняют назначение определенного приема, движения и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы. Важно, чтобы обучающиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Первые упражнения выполняются в простейших условиях или по разделению на элементы, затем условия усложняются и обучающимся предоставляется возможность для развития самостоятельно. При этом, как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более, быстрыми, правильными, экономичными и с наибольшей силой. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач (выполнение «автоматом»).

В учебно - воспитательном процессе применяются следующие методы работы: *репродуктивный, практический, словесные методы, методы наглядности и методы упражнений.*

Репродуктивный метод. Использование данного метода обеспечивает прочное усвоение знаний детьми путем многократного повторения знаний, обеспечивает возможность передачи значительного объема знаний за минимально короткое время.

Практический метод. В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Словесные методы. В усвоении обучающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекция, объяснений, бесед, подсказок и кратких замечаний в ходе отработки технических действий и приемов. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием, а также возможное название принятое в обиходе спортивной среды, действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения. Особое значение имеет краткое, но точное и образное объяснение, помогающее понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество выполнения. При первом объяснении нужно остановиться на главном, основном, не акцентируя внимания детей на деталях.

Методы наглядности. К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеофильме, фотографии или пиктограмме. Изучаемый прием показывает педагог или один из наиболее подготовленных обучающихся. Важно, чтобы он был образцовый и что немаловажно произвел на обучающихся впечатление своей силой и эффективностью. Первый показ осуществляется в целом и в полную силу. А затем, если необходимо, можно показывать прием с замедленной скоростью и по частям, сопровождая показ пояснениями. При этом в качестве ознакомления показывается разновидность приема или технического действия и обязательно показать контрдействие или контрприем.

Методы упражнений. С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в целом, по частям и в условиях соревнования. В процессе систематически повторяемых упражнений развиваются двигательные качества детей, их организм подготавливается к выполнению специфических физических нагрузок. Для развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе применяют следующие методы:

Интервальный метод используется для развития скоростно-силовой выносливости. Для этого обучающихся выполняют приемы в отведенное время, постепенно уменьшая интервалы для отдыха, выполнение технических действий в ограниченное время или в соперничестве друг с другом. Возможны также относительно постоянные интервалы для отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности.

Повторный метод предполагает многократное повторение отдельных упражнений после продолжительного или кратковременного отдыха. Возможно выполнение по кругу – «карусель», когда выполняющий техническое действие или прием проводит его на партнерах из 5-6 человек объединенных в группу, как правило имеющих одинаковую весовую категорию, а затем становится в группу на ком выполняют прием, следующий за продолжением выполнять прием и так по до завершения очередности. Количество кругов определяется от необходимой нагрузки, заданной педагогом (тренером).

Переменный метод наиболее соответствует характеру действий. Применяя этот метод, педагог чередует упражнения, требующие большого напряжения, с упражнениями менее интенсивными или на другую группу мышц, а также возможно варьирование силовых, упражнений на быстроту или на выносливость.

Поскольку сохранение здоровья и приобщение к активной жизни путем создания базы положительных настроений, является одним из приоритетных направлений программы, используются упражнения для релаксации, упражнения на быструю концентрацию и переключение внимания, дыхательная гимнастика. Возможно использование упражнений направленных на увеличение амплитуды движений (растяжку) при которой увеличение амплитуды достигается за счет вытяжки и выполняющие растяжку могут общаться между собой.

Формы организации детей.

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении техники и основ тактики ударной техники руками и ногами – борьбы с болевыми приемами. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех обучающихся.

- Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные обучающиеся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке обучающихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия и в ходе самостоятельной подготовки.

- Соревновательная форма - важная часть учебно-тренировочного процесса. В соревнованиях определяется уровень подготовленности единоборца, совершенствуются его физические качества и двигательные навыки, закаляется воля.

- Смешанная форма индивидуально-групповая проводится когда группу разделяют на две подгруппы, как правило в дни проведения учебно-тренировочных поединков, когда использование зала (борцовского ковра) не возможно для всей группы.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда по итогам выступлений на соревнованиях.

Основная цель образовательной программы «Комплексное Единоборство»:
Создание условий для детей и юношей обучиться основам и правилам ведения спортивных единоборств, как в ударном, так и в борцовском стиле в соответствии с правилами соревнований, развивать двигательные навыки, навыков здорового образа жизни, координацию движений, выносливость и силу, воспитать чувства уважения к старшим, умению общаться со сверстниками, любви к Родине.

Исходя из заданной цели, сформированы следующие **задачи:**

1. Образовательные:

- ✓ Совершенствование действенной методической среды в целях адаптации воспитанников к современным условиям;

- ✓ Формирование и развитие потребности воспитанников в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни;

- ✓ Ознакомить с правилами личной гигиены и гигиены на занятиях и соревнованиях;

- ✓ Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта Комплексным Единоборством, Правилами соревнований, ударной и борцовской техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- ✓ Ознакомить с правилами здорового питания;

- ✓ Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры и в повседневной жизни.

2. Развивающие:

- ✓ Укрепление опорно-двигательного аппарата детей;

- ✓ Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- ✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- ✓ Расширение спортивного кругозора детей.

✓ Развитие физических качеств, индивидуальных способностей личности к саморазвитию, самоопределению;

3. Воспитательные:

✓ Формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

✓ Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;

✓ Развивать механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия педагогического коллектива с родителями.

Планируемый результат:

✓ Разработаны и внедрены индивидуальные учебные планы воспитанников по результатам углубленного медицинского осмотра;

✓ Сохранность контингента воспитанников - не менее 90%;

✓ Выполнение контрольных нормативов и норм ГТО 75-85% воспитанников;

✓ 20 % воспитанников привлечены к работе по организации проведения традиционных мероприятий;

✓ Не менее 95% воспитанников участвуют в спортивно-массовых мероприятиях;

✓ 60% воспитанников УТГ овладели навыками инструкторско-судейской практики;

✓ 3-5% спортсменов поступили в учреждения физкультурно-спортивной направленности;

✓ Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта - 75% обучающихся;

✓ Созданы детские активы во всех группах и объединениях;

✓ Знание воспитанниками своих прав и умение применять их в жизни.

Условия набора.

Программа предназначена для детей и юношей 7 - 18 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен добór отдельных обучающихся в объединения. Прём более младших детей 5-6 лет при выдающихся физических способностях на конкурсной основе при хороших медицинских показателях раннего развития ребенка.

Формы проведения занятий:

- Тренировочные занятия,
- беседы, соревнования,
- тестирования,
- спортивные конкурсы,
- праздники,
- просмотры соревнований,
- практика судейства,
- показательные выступления,
- посещение мастер-классов и семинаров,
- учебно-тренировочные сборы.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- ✓ повседневное систематическое наблюдение (мониторинг);
- ✓ участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- ✓ рейтинговая оценка;
- ✓ участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- ✓ сдача зачетов по физической и теоретической подготовке;
- ✓ спортивные соревнования, конкурсы;
- ✓ учебно-тренировочные и рейтинговые поединки со спортсменами аналогичного возраста;
- ✓ соревнования районного, городского, республиканского, всероссийского и международного масштабов.

✓ Контрольные (нормативные) тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного годового цикла 2 раза в год. Тестирование рейтинговое проводят в конце первого полугодия учебного года - в декабре и в конце второго полугодия учебного года - в мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- ✓ мониторинг достижений обучающихся;
- ✓ рейтинговая оценка обучающихся;
- ✓ личная карта спортсмена;
- ✓ разрядная книжка спортсмена;
- ✓ удостоверение «Мастера спорта».

Требования к оборудованию залов для КЕ

Обучающийся должен владеть навыками ударов, перемещений, бросков, работы в партере и лежа, к месту проведения занятий предъявляются повышенные требования. Для отработки техники перемещения, ударов руками и ногами достаточно жесткого покрытия, для тренировки бросков и борьбы – покрытие должно быть мягким во избежание травм. Борцовское покрытие может быть единым, монолитным или состоящим из отдельных листов (татами) толщиной от 1 до 6 сантиметров и плотностью от 12 до 260 г/см.кв. Желательно наличие целого покрытия, застилающего всю площадь зала, так как при занятии босиком возможно попадание пальцев ног в стыки между листами татами. В случае если ковер или татами постелены не на всей площади, должна быть выделена страховочная зона шириной не менее двух метров.

Стены и колонны, если таковые есть в зале, должны быть защищены мягким материалом на высоту до полутора метров. Недопустимо наличие окон на уровне ниже пояса спортсмена и непрочные (фанера, гипсокартон) стены с остеклением сверху.

В зале желательно наличие зеркал на стенах для визуального самоконтроля выполнения техники движений. Спортсмен должен видеть себя в полный рост. В этом случае зеркала должны быть прочно по всей площади прикреплены к стене и не должны осыпаться в случае повреждения.

В зале обязательно должно быть освещение и достаточная для проведения занятия вентиляция. Недостаток притока свежего воздуха приводит к быстрой утомляемости и, как следствие, снижению самоконтроля спортсменов, что может привести к травмам.

Необходим также нормальный температурный режим места проведения занятий. Низкая температура и постоянные сквозняки, особенно в зимний период, приводят к простудным заболеваниям.

В спортивный зал запрещено входить в уличной обуви, обувь оставляется у входа. Это связано с тем, что грязь может переноситься на ковер, на котором происходит борьба. Спортсмены тренируются с обнаженным торсом, в партере, лежа, на мосту, грязь попадает на кожу лица и тела, что может вызвать нежелательные последствия.

Не реже трех раз в неделю в спортивном зале должна быть проведена влажная уборка с использованием антисептических средств.

Правила поведения в спортивном зале

При проведении тренировок педагог обязан постоянно контролировать ситуацию в зале, всех присутствующих. Выход из зала возможен только с разрешения педагога, что диктуется правилами техники безопасности, поскольку, после получения удара или какого-либо другого физического воздействия на организм, спортсмену может понадобиться медицинская помощь со стороны.

Во время проведения учебных спаррингов спортсмены, свободные от поединков, должны находиться лицом к центру ковра, но ни в коем случае не спиной. В момент поединка возможен неконтролируемый бросок или падение спортсмена после удара, поэтому каждый ученик должен быть предельно внимателен.

Работа с оружием, даже учебным, требует повышенного внимания и дисциплины. Даже деревянный нож может нанести значительные повреждения при неосторожном обращении.

В зале недопустимо:

1. проведение поединков без контроля со стороны педагога
2. нахождение в неудовлетворительном санитарно-гигиеническом состоянии
3. использование обуви с жесткой подошвой (на мягком покрытии)
4. нахождение в состоянии алкогольного или наркотического опьянения
5. курение и сквернословие

Экипировка спортсмена

Для занятия Комплексным Единоборством спортсмены должны иметь необходимую форму:

- ✓ спортивные шорты без карманов, замков и металлических застежек
- ✓ хлопчатобумажная футболка
- ✓ перчатки для спаррингов
- ✓ перчатки снарядные
- ✓ шлем боксерский
- ✓ нагрудник женский (для девушек)
- ✓ легкие гантели (0,25, 0,5 кг)
- ✓ щитки (протекторы) на ноги
- ✓ капу
- ✓ протектор на пах
- ✓ бинты для защиты кистей
- ✓ мягкую обувь (по желанию)
- ✓ прыгалки (скакалки)
- ✓ теннисный мяч

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ
«Комплексное Единоборство – «Новичок»»
4 часа в неделю (144 часов в год).
УТС и соревновательная практика по отдельному плану

№ Темы	Раздел	1 год обучения (кол-во часов)			2 год обучения (кол-во часов)			3 год обучения (кол-во часов)		
		Теория	Пр-ка	Всего	Теория	Пр-ка	Всего	Теория	Пр-ка	Всего
1	Организация учебно-воспитательного процесса	4		4	4		4	4		4
2	Теоретическая подготовка	2		2	6		6	6		6
3	Общепедагогическая подготовка		28	28		24	24		20	20
4	Специальная подготовка		16	16		18	18		10	10
5	Техническая подготовка:			0						
	борцовская техника		32	32		28	28		26	26
	ударная техника		16	16		20	20		24	24
6	Тактическая подготовка	2	12	14	2	14	16	2	14	16
7	Практические учебно-тренировочные поединки (УТП)		6	6		12	12		16	16
8	Судейская практика			0			0	1	1	2
9	Игровая подготовка		20	20		10	10		14	14
10	Сдача контрольных нормативов		6	6		6	6		6	6
	ИТОГО	8	136	144	12	132	144	13	131	144

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО «Комплексному Единоборству – «Новичок»» ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

3.1. Содержание программы 1-го года обучения

№ темы	Раздел программы обучения	№ занятия	Средства обучения	Кол- во часов
1	Организация учебно- воспитательного процесса	1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	2
		2	Порядок пользования спортивными снарядами, меры безопасности. Тренировка по эвакуации в случае ЧП.	2
		ИТОГО		4
2	Теоретическая подготовка	1	История возникновения Комплексного Единоборства. Виды единоборств и их различие.	1
		2	Правила организация занятия, экипировка спортсмена, спортивные снаряды и их использование в ходе тренировочного процесса.	1
		ИТОГО		2
3	Общефизическая подготовка	1	Разогревающие упражнения. Бег по кругу по залу, приставными шагами, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, спиной вперед. Движение в положении присед "гусиным шагом".	4
		2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Гимнастические упражнения: кувырки вперед и назад, боком, "Колесо".	4
		3	Упражнения для развития мышц нижних конечностей: Движение в положении присед "гусиным шагом", движение прыжками двумя ногами, перенос тяжести тела в положении присед, с переносом ЦТ с одной ноги на другую.	4

		4	Упражнения для мышц шеи и туловища: гимнастический мостик, скручивание туловища назад в положении сидя, скручивание позвоночника вправо-влево в положении лежа на животе, падение вперед на живот со сцепленными руками за спиной, стойка на плечах, стойка на голове, подъем ног вверх лежа на спине с касанием носками ног ковра, борцовский "мост".	4
		5	Упражнения для мышц рук и кистей: сгибание-разгибание рук в упоре, упор лежа на кулаках и пальцах, подтягивание на перекладине, толчок мет бола, упражнения с утяжелителями.	4
		6	Упражнения на развитие скоростных качеств: прыжки на скакалках, эстафеты.	6
		7	Упражнения на мышцы брюшного пресса: удержание прямых ног (уголок) в положении сидя, подъем ног к перекладине, подъем туловища в положение сидя из положения лежа на спине.	2
		ИТОГО		28
4	Специальная подготовка	1	Подготовительные упражнения для борцовской техники: кувырки вперед через плечо, падения вперед, назад и вбок со страховкой, кувырки вперед со страховкой за руку напарником, проход в ноги - движение со стопы на колено, бег на коленях, на четвереньках и "крабом" спиной вниз, разворот в обратную сторону из положения упор лежа, забегание и перекидка из положения "борцовский мост".	10
		2	Подготовительные упражнения для ударной техники: плечевые отжимания, выброс двух рук с утяжелителями, прохождение "змейки" из скакалок приставными шагами вперед и вперед спиной, "ударная" эстафета.	6
		ИТОГО		16
		Борцовская техника		
5	Техническая подготовка:	1	Сваливание на спину из положения стоя на коленях напротив друг друга.	4

		2	Перевод на удержание сбоку, поперек, со стороны головы.	4
		3	Уход от удержаний	4
		4	Перевероты в партере на спину: "ключом", за локти, колени, комбинирование, кувырком.	4
		5	Заведение руки на болевой прием из положения удержания сбоку.	4
		6	Задняя подножка.	4
		7	Проход в ноги с захватом одной-двух ног.	6
		8	Освобождение от захватов, за запястье, за плечи, "скидка"	2
		Ударная техника		
		9	Стойка в ударной технике.	2
		10	Передвижения в стойке.	2
		11	Прямые удары руками: "джеб", "двойка"	6
		12	Прямые удары ногами: впереди и сзади стоящей ногой.	6
		ИТОГО		48
6	Тактическая подготовка	1	Оценка нападения соперника для проведения противодействия.	2
		2	Вывод из равновесия.	2
		3	Проваливание соперника отходами, уклонами вправо-влево.	2
		4	Контрброски при движении соперника в разных направлениях (на себя, от себя, вправо и влево)	6
		5	Использование воздействия соперника для его проваливания.	2
		ИТОГО		14
7	Практические учебно-тренировочные поединки (УТП)	1	Учебные схватки борцовской техники	4
		2	Учебные поединки ударной техники	2
		ИТОГО		6
8	Судейская практика			
		ИТОГО		0
9	Игровая подготовка	1	Игры в группах: регби на коленях, "стенка на стенку", "волки и овцы", "защита города"	14
		2	Игры в парах: "вытолкай из круга", "пятнашки".	6
		ИТОГО		20

10	Сдача контрольных нормативов	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	4
		2	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке	2
		ИТОГО		6
ИТОГО				144

3.1.1. Ожидаемые результаты после 1-го года обучения по «Комплексному Единоборству – «Новичок»»

К концу первого года обучения учащиеся:

- ✓ Ознакомятся с правилами безопасности на занятиях и мерам безопасности при обращении со спортивным инвентарем;
- ✓ ознакомятся с правилами техники и пожарной безопасности;
- ✓ получают основные сведения о Комплексном Единоборстве, правилах оценки технических действий, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку;
- ✓ освоют упражнения ОФП, акробатики;
- ✓ улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- ✓ будут выполнять гимнастические упражнения кувырки вперед и назад, «Колесо»;
- ✓ будут выполнять стойку на плечах и голове;
- ✓ научатся перекидке на «борцовском мосту»;
- ✓ научатся прыгать на скакалке на двух ногах и перебором на одной ноге;
- ✓ научатся выполнять бросок с захватом ноги/ног, заднюю подножку;
- ✓ научатся выполнять перевороты и удержания в партере;
- ✓ научатся освобождаться от удержания и захватов за руки;
- ✓ научатся наносить прямые удары руками и ногами;
- ✓ будут уметь выводить из равновесия;
- ✓ будут уметь передвигаться в стойке;
- ✓ будут уметь заводить руку соперника на болевой прием при удержании сбоку;
- ✓ научатся уклоняться вправо-влево от прямых ударов;
- ✓ научатся работать при быстрой смене.

3.2. Содержание программы 2-го года обучения

№ темы	Раздел программы обучения	№ занятия	Средства обучения	Кол-во часов
1	Организация учебно-воспитательного процесса	1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	2
		2	Порядок пользования спортивными снарядами, меры безопасности. Тренировка по эвакуации в случае ЧП.	2
		ИТОГО		4
2	Теоретическая подготовка	1	Порядок работы рефери на ковре. Команды отдаваемые им.	2

3	Общефизическая подготовка	2	Тактика ведения борьбы в стойке и партере, камуфлирование своих действий во время схватки, обманные технические действия. Подготовка бросков.	4
		ИТОГО		6
		1	Разогревающие упражнения. Бег по кругу по залу, приставными шагами, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, спиной вперед. Движение в положении присед "гусиным шагом".	3
		2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Гимнастические упражнения: Сальто вперед с опорой на руки и голову, с опорой на руки, "колесо" в две стороны, "рандат", обратный "рандат".	3
		3	Упражнения для развития мышц нижних конечностей: прыжки в длину с места двумя ногами, присед с выпрыгиванием вверх, перенос тяжести тела в положении присед, с переносом ЦТ с одной ноги на другую ("вратарское").	3
		4	Упражнения для мышц шеи и туловища: гимнастический мостик, перекидка в обратную сторону с гимнастического мостика с опорой на руки и в обратную сторону, падение вперед на живот со сцепленными руками за спиной и переворот через шею, стойка на руках, борцовский "мост", забегание в две стороны на борцовском "мосту".	3
		5	Упражнения для мышц рук и кистей: плечевое сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упор лежа на кулаках и пальцах, подтягивание на перекладине, упражнения с утяжелителями.	4
		6	Упражнения на развитие скоростных качеств: двойные прыжки на скакалках, эстафеты.	6
		7	Упражнения на мышцы брюшного пресса: подъем туловища в положение сидя из положения лежа на спине с нанесением боковых ударов локтями над согнутыми коленками.	2

		ИТОГО		24
4	Специальная подготовка	1	Подготовительные упражнения для борцовской техники: разворот в две стороны при упоре лежа, бег "крабом" спиной вниз, разворот в обратную сторону из положения упор лежа, забегание и перекидка из положения "борцовский мост".	10
		2	Подготовительные упражнения для ударной техники: плечевые отжимания, выброс двух рук с утяжелителями, прохождение "змейки" из скакалок приставными шагами вперед и вперед спиной, движение приставными шагами по кругу в две стороны.	8
		ИТОГО		18
		Борцовская техника		
5	Техническая подготовка:	1	Проход за спину стоя на коленях.	2
		2	Перевод на удержание сверху.	4
		3	Уход от удержаний	4
		4	Перевероты в партере на спину: "ключ" воздействием на руки и голову.	6
		5	Заведение руки на болевой прием из положения удержания сверху.	4
		6	Задняя подножка с захватом ноги.	6
		7	Передняя подножка с захватом ноги.	4
		8	Зацеп стопой.	4
		Ударная техника		
		9	Боковые удары ногами.	2
		10	Подставки от боковых ударов.	4
		11	Прямые удары руками: "двойка" - боковой удар ногой по туловищу.	4
		12	Прямые удары ногами: разворотом к сопернику боком.	4
		ИТОГО		48
6	Тактическая подготовка	1	Отвлекающие удары. "Шарманка"	2
		2	Выведение из равновесия толчком, рывком для прохода в ноги.	4
		3	Захват ноги с использованием зацепа стопой.	4
		4	Использование "качелей" для вывода из равновесия.	6
		ИТОГО		16
7	Практические	1	Учебные схватки борцовской техники	8

	учебно-тренировочные поединки (УТП)	2	Учебные поединки ударной техники	4
		ИТОГО		12
8	Судейская практика			
		ИТОГО		0
9	Игровая подготовка	1	Игры в группах: регби на коленях, "стенка на стенку", "волки и овцы", "защита города"	4
		2	Игры в парах: "вытолкай из круга", "пятнашки".	6
		ИТОГО		10
10	Сдача контрольных нормативов	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	4
		2	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке	2
		ИТОГО		6
ИТОГО				144

3.2.1. Ожидаемые результаты после 2-го года обучения

К концу второго года обучения учащиеся:

- ✓ получают теоретические сведения о правилах соревнований, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку;
- ✓ освоят новые упражнения ОФП;
- ✓ ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- ✓ улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- ✓ будут выполнять:
 - двоянный удар передней рукой «шарманка»,
 - проход за спину стоя на коленях,
 - перевод на удержание сверху,
 - уход от удержаний,
 - переворот в партере на спину "ключом",
 - заведение руки на болевой прием из положения удержания сверху,
 - переднюю подножку с захватом ноги,
 - зацеп стопой,
 - "двойку" руками - боковой удар ногой по туловищу,
 - прямой удар ногами с разворотом к сопернику боком;
- ✓ будут выполнять выведение из равновесия толчком, рывком для прохода в ноги;
- ✓ научатся захватывать ноги с использованием зацепа стопой;
- ✓ научатся использовать "качели" для вывода из равновесия;
- ✓ научатся развороту в обратную сторону из положения упор лежа;
- ✓ научатся забеганию и перекидке из положения "борцовский мост";
- ✓ научатся выполнять сальто вперед с опорой на руки и голову и с опорой на руки.

3.3. Содержание программы 3-го года обучения

№ темы	Раздел программы обучения	№ занятия	Средства обучения	Кол-во часов
1	Организация учебно-воспитательного процесса	1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	2
		2	Порядок пользования спортивными снарядами, меры безопасности. Тренировка по эвакуации в случае ЧП.	2
		ИТОГО		4
2	Теоретическая подготовка	1	Мастер класс по технике выполнения бросков и нанесению ударов. Просмотр учебных фильмов и фрагментов поединков.	2
		2	Тактика ведения борьбы в стойке и партере, камуфлирование своих действий во время схватки, обманные технические действия. Подготовка бросков.	4
		ИТОГО		6
3	Общефизическая подготовка	1	Разогревающие упражнения. Бег по кругу по залу, имитация подворотов на броски, имитация проходов в ноги, откидки ног, бег с разворотом вправо - влево на 360 градусов. Движение в положении присед "гусиным шагом".	3
		2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Гимнастические упражнения: кувырок через правое и левое плечо, сальто вперед с опорой на руки и голову, с опорой на руки, "колесо" на одной руке в две стороны, "рандат", обратный "рандат". Сальто вперед без опоры. Стойка и проход на руках.	3
		3	Упражнения для развития мышц нижних конечностей: прыжки в длину с места двумя ногами, присед с выпрыгиванием вверх, перенос тяжести тела в положении присед, с переносом ЦТ с одной ноги на другую ("вратарское").	3

		4	Упражнения для мышц шеи и туловища: гимнастический мостик, перекидка в обратную сторону с гимнастического мостика с опорой на руки и в обратную сторону, падение вперед на живот со сцепленными руками за спиной и переворот через шею и голову, разворот на 180 градусов в положении упор лежа "брейк данс".	3
		5	Упражнения для мышц рук и кистей: плечевое сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упор лежа на кулаках и пальцах, подтягивание на перекладине, раскидка рук вперед с утяжелителями в ограниченное время, упражнения с утяжелителями (гантели, гири, метболы).	3
		6	Упражнения на развитие скоростных качеств: двойные прыжки на скакалках, эстафеты, выполнение упражнений в ограниченное время на количество повторов.	3
		7	Упражнения на мышцы брюшного пресса: подъем туловища в положение сидя из положения лежа на спине с нанесением накрест боковых ударов локтями над согнутыми коленками, подъем прямых ног в висе на перекладине и в стойке на брусьях, подъем туловища из положения лежа на спине в парах с отягощением на лоб рукой напарника.	2
		ИТОГО		20
4	Специальная подготовка	1	Подготовительные упражнения для борцовской техники: разворот в две стороны при упоре лежа, бег "крабом" спиной вниз, разворот в обратную сторону из положения упор лежа, забегание и перекидка из положения "борцовский мост".	6

		2	Подготовительные упражнения для ударной техники: плечевые отжимания, выброс двух рук с утяжелителями, прохождение "змейки" из скакалок приставными шагами вперед и вперед спиной, движение приставными шагами по кругу в две стороны, прыжки через гимнастическую скамейку, упражнения с метболами.	4
		ИТОГО		10
		Борцовская техника		
5	Техническая подготовка:	1	Проход за спину стоя на коленях	2
		2	Перевод на удержание сверху.	4
		3	Уход от удержаний	2
		4	Перевороты в партере на спину: за локти, колени, комбинировано за локти и колени, кувырком вперед "гармошка".	4
		5	Заведение руки на болевой прием "рычаг локтя" из положения удержания сверху за спиной, из положения лежа на спине.	2
		6	Бросок через плечо.	4
		7	Бросок через спину с колен и в стойке	4
		8	бросок "мельница" в стойке и с колен.	4
		Ударная техника		
		9	Удары руками снизу "апперкот".	4
		10	Подсед от боковых ударов. Контратаки после подседа.	6
		11	Прямые удары руками: "двойка" - удар рукой снизу в область левого и правого подреберья.	8
		12	Прямые удары ногами с разворотом "урагири" в туловище.	6
		ИТОГО		50
6	Тактическая подготовка	1	Скрытие технического действия при проведении приема показывая намерение на отвлекающий прием.	4
		2	Провоцирование соперника на выталкивание или тягу на себя для выполнения приема.	6
		3	Выполнение разных по направлению приемов при одинаковом захвате.	6
		ИТОГО		16

7	Практические учебно-тренировочные поединки (УТП)	1	Учебные схватки борцовской техники	10
		2	Учебные поединки ударной техники	6
		ИТОГО		16
8	Судейская практика	1	Порядок работы рефери на ковре. Команды отдаваемые им.	2
		ИТОГО		2
9	Игровая подготовка	1	Игры в группах: регби на коленях, "стенка на стенку", "волки и овцы", "защита города".	4
		2	Игры в парах: "пятнашки".	10
		ИТОГО		14
10	Сдача контрольных нормативов	1	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	4
		2	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке	2
		ИТОГО		6
ИТОГО				144

3.3.1. Ожидаемые результаты после 3-го года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся:

- ✓ расширят представление о единоборствах в РФ, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- ✓ научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- ✓ улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми;
- ✓ освоят разнообразную борцовскую и ударную практику;
- ✓ научатся перекидке в обратную сторону с гимнастического мостика с опорой на руки и в обратную сторону;
- ✓ научатся падению вперед на живот со сцепленными руками за спиной и перевороту вперед через шею и голову;
- ✓ научатся развороту на 180 градусов в положении упор лежа "брейк данс";
- ✓ освоят двойные прыжки на скакалках;
- ✓ освоят нанесение ударов крест-накрест из положения лежа при подъеме в положение сидя локтями над согнутыми коленями;
- ✓ освоят забегание и перекидку из положения "борцовский мост";
- ✓ освоят движение приставными шагами по кругу в две стороны;
- ✓ освоят прыжки через гимнастическую скамейку;
- ✓ освоят упражнения с метболами;
- ✓ будут выполнять проход через защиту "гардом" стоя на коленях;
- ✓ будут выполнять освобождение от захватов при удержании сверху и сбоку;
- ✓ будут выполнять уход от удержаний сверху;
- ✓ научатся переворачивать соперника в партере на спину: за локти, колени, комбинировано за локти и колени, кувырком вперед "гармошка";
- ✓ будут уметь заводить руку соперника на болевой прием "рычаг локтя" из положения удержания сверху за спиной и из положения лежа на спине;
- ✓ научатся выполнять бросок через плечо;

- ✓ научатся выполнять бросок через спину с колен и в стойке;
- ✓ научатся выполнять бросок "мельница" в стойке и с колен;
- ✓ научатся выполнять удары руками снизу "апперкот";
- ✓ научатся выполнять подсед от боковых ударов;
- ✓ научатся выполнять контратаки после подседа;
- ✓ научатся выполнять прямые удары руками: "двойка" - удар рукой снизу в область левого и правого подреберья;
- ✓ научатся выполнять прямые удары ногами с разворотом "урагири" в туловище сзади стоящей ногой;
- ✓ будут уметь скрывать технического действия при проведении приема показывая намерение на отвлекающий прием;
- ✓ будут уметь провоцировать соперника на выталкивание или тягу на себя для подготовки выполнения приема.

IV. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Текущие нормативные требования для обучающихся по программе «Комплексному Единоборству – «Новичок»»

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва.

На основании нормативной части Программы педагогами разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий.

Оценка техники выполнения специальных упражнений нормативной части для всех циклов обучения:

Забегания на мосту:

10 баллов - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

Снижение на 1 балл - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;

Снижение на 2 балла - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот;

Снижение на 3 балла – удержание моста с распределением усилий на руки и шею, забегание проходит с касанием туловища о ковер;

Снижение на 4 балла – удержание моста с распределением усилий на руки и шею, забегание проходит с касанием туловища о ковер, невозможность выполнения в обе стороны.

Перевороты с моста:

10 баллов - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;

Снижение на 1 балл - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

Снижение на 2 балла - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног;

Снижение на 3 балла – переворот проходит только с переднего моста на задний без касания туловищем о ковер, невозможность переворота обратно на передний мост;

Снижение на 4 балла - переворот проходит только с переднего моста на задний с касанием туловищем о ковер, невозможность переворота обратно на передний мост.

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

10 баллов - упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

Снижение на 1 балл - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

Снижение на 2 балла - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук;

Снижение на 3 балла – выполняется без прогиба с небольшим поворотом вправо или влево при помощи рук;

Снижение на 4 балла - выполняется без прогиба с небольшим поворотом вправо или влево при помощи рук, при вставании в стойку проходит касание коленями и локтями.

Кувырок вперед, подъем разгибом:
 10 баллов - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
 Снижение на 1 балл - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
 Снижение на 2 балла - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.
 Сальто вперед с разбега (страховка обязательная):
 10 баллов - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении на две ноги;
 Снижение на 1 балл - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
 Снижение на 2 балла - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении;
 Снижение на 3 балла - слабый разбег, ошибки при группировке, приземление не на ноги, а на таз;
 Снижение на 4 балла - разбег, ошибки при группировке, приземление на спину или поясницу.
 Техника выполнения технико-тактических действий
 Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.
 Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.
 Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий,
 Выполнение комбинаций, построенных по принципу:
 а) прием-защита - прием;
 б) прием-контрприем - контрприем;
 в) прием в стойке - прием в партере:
 10 баллов - технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
 Снижение на 1 балл - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;
 Снижение на 2 балла - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе;
 Снижение на 3 балла - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе, выполняющий теряет равновесие и сваливается;
 Снижение на 4 балла - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе, выполняющий теряет равновесие и сваливается, при этом атакуемый падает в другую сторону от направления броска.
 Требования к выполнению упражнений на гибкость
 Классический и гимнастический шпагаты
 10 баллов - ноги не согнуты в коленях, носки ног вытянуты, зазора между пахом и полом нет;
 Снижение на 1 балл - ноги не согнуты в коленях, носки ног вытянуты, зазор между пахом и полом не более одной ширины ладони;
 Снижение на 2 балла - ноги немного согнуты в коленях, носки ног вытянуты, зазор между пахом и полом не более одной ширины ладони.

По программе «Комплексное Единоборство – «Новичок»»

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценки в баллах								
		20-30 кг			35-50 кг			св.50		
		год обучения			год обучения			год обучения		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Бег на 30м (с)	5,4	5,2	5	5,4	5,2	5	5,8	5,6	5,4
2	Бег на 60м (с)	9,6	9,2	8,8	9,6	9,2	8,8	9,8	9,4	9
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	8	12	4	8	12	2	6	10

	юноши									
4	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) девушки	10	15	20	10	15	20	2	6	10
5	Вис на согнутых (угол 90 гр.) руках	16	32	48	8	24	40	2	16	32
6	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) юноши	30	40	50	30	40	50	15	25	35
7	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) девушки	10	20	30	10	20	30	5	15	25
8	Приседание на одной ноге (кол. раз ср. значение правой и левой ноги)	4	6	8	6	8	10	1	3	5
9	Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз)	12	18	24	12	18	24	8	12	16
10	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол. раз)	5	7	9	4	6	8	1	3	5
11	Удержание угла (90 гр.) прямых ног в висе на перекладине	4	8	12	4	8	12	2	4	6
12	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз) юноши	4	6	8	7	9	11	2	4	6
13	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз) девушки	1	3	5	2	4	6	-	2	4
14	Лазание по канату 4 м без помощи ног (с) юноши	9,8	9,4	9	10	9,6	9,2	12,6	12,2	11,8
15	Прыжок в длину с места (см)	150	170	190	150	170	190	150	170	190
16	Прыжок в высоту с места (см)	42	46	50	42	46	50	40	44	48
17	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,2	5,6	4,8	5,2	5,6	5	5,4	5,8
18	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м) (девушки минус 1 м)	3,5	4,5	5,5	5	6	7	5,5	6,5	7,5
19	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м) (девушки минус 1 м)	4,5	5,5	6,5	6	7	8	5	7	9
20	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) юноши	4	6	8	4	6	8	3	5	7
21	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа за 20 с (кол-во раз) девушки	4	6	8	4	6	8	3	5	7
22	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) юноши	12	18	24	12	18	24	10	14	18
23	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) девушки	8	12	16	8	12	16	6	8	10
24	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	9	13	17	9	13	17	4	8	12
25	Бег на 400 м (мин, с)	1,18	1,14	1,1	1,18	1,14	1,1	1,23	1,19	1,15
26	Бег на 800 м (мин, с)	3,1	3	2,5	3,1	3	2,5	3,2	3,1	3
27	Бег на 1500 м (мин, с)	7,3	7,1	6,5	7,3	7,1	6,5	7,5	7,3	7,1
28	Челночный бег 3x10 м (с)	7,5	7,3	7,1	7,6	7,4	7,2	7,8	7,6	7,4

29	10 кувыркков вперед (с)	18,8	18	17,2	18,8	18	17,2	18,8	18	17,2
30	Лазание по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	16	13,6	18,8	16,4	14	19,6	17,2	14,8
31	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	17,5	15,5	13,5	17,5	15,5	13,5	17,5	15,5	13,5
32	Забегание на мосту:									
	5 – влево, 5 – вправо (с)	20	18	16	20	18	16	27	25	23
	10 – влево, 10 – вправо (с)							54	50	46
	15 – влево, 15 – вправо (с)	48	44	40	54	50	46			
33	Перевороты на мосту за 10 секунд	2	5	10	2	5	10		4	8
34	10 бросков манекена подворотом (с)	36	30	24	37	31	25	38	32	26
35	10 бросков манекена подворотом за 20с (кол. бросков)	4	6	8	4	6	8	4	6	8
36	Серия прямых ударов «двойка» руками с уклоном по мешку за 20 с (кол. серий)	14	18	22	14	18	22	14	18	22
37	Серия боковых ударов «двойка» руками с уклоном по мешку за 20 с (кол. серий)	12	16	20	12	16	20	12	16	20
38	Серия ударов снизу по мешку за 10 с (кол. ударов)	30	38	46	30	38	46	30	38	46
39	Серия прямых ударов ногами за 10 с (кол. ударов)	7	9	11	7	9	11	7	9	11
40	Серия боковых ударов правой/левой ногой за 10 с	7	9	11	7	9	11	7	9	11

По программе «Комплексное Единоборство – «Лидер»»

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценки в баллах								
		25-45 кг			50-65 кг			св.65		
		год обучения			год обучения			год обучения		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Бег на 30м (с)	5,2	5	4,8	5,2	5	4,8	5,6	5,4	5,2
2	Бег на 60м (с)	9,4	9	8,6	9,4	9	8,6	9,6	9,2	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши	6	10	14	6	10	14	4	8	12
4	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) девушки	12	18	22	12	18	22	4	8	12
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) юноши	40	50	60	40	50	60	20	30	40
	девушки	30	40	50	30	40	50	10	20	30
6	Приседание с партнером равного веса (кол. раз)	6	8	10	6	8	10	3	5	7
7	Приседание на одной ноге (кол. раз ср. значение правой и левой ноги)	6	10	14	6	10	14	2	4	6
8	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	20	28	36	26	32	40	16	24	32

9	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол. раз)	6	8	10	6	8	10	2	4	6
10	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз) юноши	4	8	12	5	9	13	2	6	10
11	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз) девушки	2	4	6	2	4	6	1	3	5
12	Лазание по канату 5 м с помощью ног (с)	14,2	13,4	12,6	13,2	12,4	11,6	16,2	15	13,8
13	Лазание по канату 4 м без помощи ног (с) юноши	10	9,4	8,8	10,2	9,6	9	12,4	11,8	11,3
14	Прыжок в длину с места (см)	160	180	200	160	180	200	160	180	200
15	Прыжок в высоту с места (см)	44	48	52	44	48	52	40	44	48
16	Тройной прыжок с места (м)	5	5,4	5,8	5,1	5,5	5,9	5,2	5,6	6
17	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м) (девушки минус 1 м)	5,2	5,6	6	7,2	7,6	8	7,4	8,2	9
18	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м) (девушки минус 1 м)	6	7	8	8	9	10	8	9	10
19	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) юноши	6	8	10	6	8	10	4	6	8
20	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа за 20 с (кол-во раз) девушки	6	8	10	6	8	10	4	6	8
21	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	9	13	17	9	13	17	6	10	14
22	Бег на 400 м (мин, с)	1,16	1,12	1,08	1,16	1,12	1,08	1,21	1,17	1,13
23	Бег на 800 м (мин, с)	3	2,5	2,4	3	2,5	2,4	3,15	3,05	фев.55
24	Бег на 1500 м (мин, с)	7,2	7	6,4	7,2	7	6,4	7,4	7,2	7
25	Челночный бег 3x10 м (с)	7,3	7,1	6,9	7,2	7	6,8	7,6	7,4	7,2
26	10 кувырков вперед (с)	18,5	17,5	16,5	18,5	17,5	16,5	18,8	17,8	16,8
27	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	13,5	12,5	11,5	13,8	12,8	11,8	14,2	13,2	12,2
28	Забегание на мосту:									
	5 – влево, 5 – вправо (с)	18	17	16	18	17	16	27	25	23
	10 – влево, 10 – вправо (с)							50	46	42
	15 – влево, 15 – вправо (с)	46	42	38	48	44	40			
29	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	31	27	23	32	28	24	38	34	30
30	10 бросков манекена подворотом (с)	35	29	23	36	30	24	38	32	26
31	10 бросков манекена прогибом (с)	37	31	25	40	34	28	42	36	30
32	Серия прямых ударов «двойка» руками с уклоном по мешку за 20 с (кол. серий)	15	19	23	15	19	23	14	18	22

33	Серия боковых ударов «двойка» руками с уклоном по мешку за 20 с (кол. серий)	13	17	21	13	17	21	12	16	20
34	Серия ударов снизу по мешку за 10 с (кол. ударов)	32	40	50	32	40	50	31	39	47
35	Серия прямых ударов ногами за 10 с (кол. ударов)	8	10	12	8	10	12	7	9	11
36	Серия боковых ударов правой/левой ногой за 10 с	9	11	13	9	11	13	8	10	12

По программе «Комплексное Единоборство – «Мастер»»

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценки в баллах								
		40-55 кг			60-75 кг			св.75		
		год обучения			год обучения			год обучения		
		1	3	5	1	3	5	1	3	5
1	Бег на 30м (с)	5,1	4,9	4,7	5,1	4,9	4,7	5,5	5,3	5,1
2	Бег на 60м (с)	9,2	8,8	8,4	9,2	8,8	8,4	9,5	9,1	8,7
3	Бег на 100м (с)	14,8	14	13,2	14,8	14	13,2	15,4	14,6	13,8
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши	9	13	17	9	13	17	5	9	13
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) девушки	15	19	23	15	19	23	8	12	16
6	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) юноши	45	55	65	45	55	65	30	40	50
	девушки	35	45	55	35	45	55	15	25	35
7	Приседание с партнером равного веса (кол. раз)	6	10	14	6	10	14	2	6	10
8	Приседание на одной ноге (кол. раз ср. значение правой и левой ноги)	8	12	16	8	12	16	4	8	12
9	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	20	30	40	20	30	40	15	25	35
10	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	8	10	12	7	9	11	4	6	8
11	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз) юноши	5	9	13	6	10	14	3	7	11
12	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз) девушки	3	5	7	3	5	7	1	3	5
13	Лазание по канату 5 м с помощью ног (с) девушки	15,2	14,4	13,6	14,2	13,4	12,6	17,2	16	14,8
14	Лазание по канату 4 м без помощи ног (с) юноши	9,4	8,8	8,2	9,7	9,1	8,5	12	11,4	10,8
15	Прыжок в длину с места (см)	175	195	215	175	195	215	175	195	215
16	Прыжок в высоту с места (см)	48	52	56	48	52	56	44	48	52
17	Тройной прыжок с места (м)	5,5	5,9	6,3	5,6	6	6,4	5,7	6,1	6,3
18	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (м) (девушки минус 1 м)	5,2	6	6,8	6	7,7	8,5	8,2	9	9,8

19	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м) (девушки минус 1 м)	6,5	7,5	8,5	8,5	9,5	10,5	8	9	10
20	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз) юноши	8	10	12	8	10	12	4	6	8
21	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа за 20 с (кол-во раз) девушки	7	9	11	7	9	11	4	6	8
22	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) юноши	15	21	25	14	20	26	11	17	23
23	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз) девушки	9	13	17	9	13	17	7	9	11
24	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	10	14	18	10	14	18	8	12	16
25	Бег на 400 м (мин, с)	1,14	1,1	1,06	1,14	1,1	1,06	1,18	1,14	1,1
26	Бег на 800 м (мин, с)	2,5	2,42	2,34	2,52	2,44	2,36	3	2,52	2,44
27	Бег на 1500 м (мин, с)	6,5	6,3	6,1	7	6,4	6,2	7,2	7	6,4
28	Бег на 2000 м (мин, с)	9,55	9,35	9,15	10	9,4	9,2	10,2	10	9,4
29	Челночный бег 3x10 м (с)	7,1	6,9	6,7	7	6,8	6,6	7,4	7,2	7
30	10 кувырков вперед (с)	17,8	17	16,2	17,8	17	16,2	17,8	17	16,2
31	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	12,8	11,8	10,8	12,8	11,8	10,8	13,5	12,5	11,5
32	Забегание на мосту:									
	5 – влево, 5 – вправо (с)	17,5	16,5	15,5	17,5	16,5	15,5	27	25	23
	10 – влево, 10 – вправо (с)							49	45	41
	15 – влево, 15 – вправо (с)	44	40	36	47	43	39			
33	Перевороты на мосту: 10 раз (с)							31	27	23
	15 раз (с)	29	25	21	31	27	23			
34	10 бросков манекена подворотом (с)	30	26	22	31	27	23	33	29	25
35	10 бросков манекена прогибом (с)	32	28	24	34	30	26	36	32	28
36	Серия прямых ударов «двойка» руками с уклоном по мешку за 20 с (кол. серий)	17	21	25	17	21	25	16	20	24
37	Серия боковых ударов «двойка» руками с уклоном по мешку за 20 с (кол. серий)	14	18	22	14	18	22	13	17	21
38	Серия ударов снизу по мешку за 10 с (кол. ударов)	32	40	50	32	40	50	31	39	47
39	Серия прямых ударов ногами за 10 с (кол. ударов)	9	11	13	9	11	13	8	10	12
40	Серия боковых ударов правой/левой ногой за 10 с	10	12	14	10	12	14	9	11	13

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «Комплексное Единоборство «Новичок»»

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебного-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы комплексного единоборства, оценки технических действий. Правовой аспект КЕ и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила соревнований по Комплексному Единоборству	Вводный, положения о соревнованиях.	
2	Общеспортивная подготовка единоборца	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, эстафеты, тренировки.	Плакаты, пиктограммы, схемы, электронный таймер, экипировка на каждого обучающего, скакалки, утяжелители, лапы	Тестирование, ведомости, дневник единоборца, протоколы	
3	Специальная подготовка единоборца	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, разъяснение по элементам, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, экипировка, плакаты, борцовские манекены, боксерские эспандеры, теннисные мячи. метболы	Зачет, тестирование, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка единоборца	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебно-тренировочные поединки.	Снаряжение на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, УТП, промежуточный тест, соревнования	
5	Соревновательная подготовка	Индивидуальная, подгрупповая.	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, рейтинговые поединки.	Протоколы соревнований.	Соревновательные поединки.	

5.1. Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- ✓ Спортивный дневник единоборца.
- ✓ Схемы и плакаты освоения технических приемов в единоборстве.
- ✓ Правила соревнований по Комплексному Единоборству
- ✓ Регламенты проведения турниров различных уровней.
- ✓ Положение о соревнованиях по Комплексному Единоборству.
- ✓ Положение о Кубке Олимпа по Комплексному Единоборству.
- ✓ Индивидуальная карта единоборца.
- ✓ Учебные фильмы.
- ✓ Медиатека прошедших соревнований.

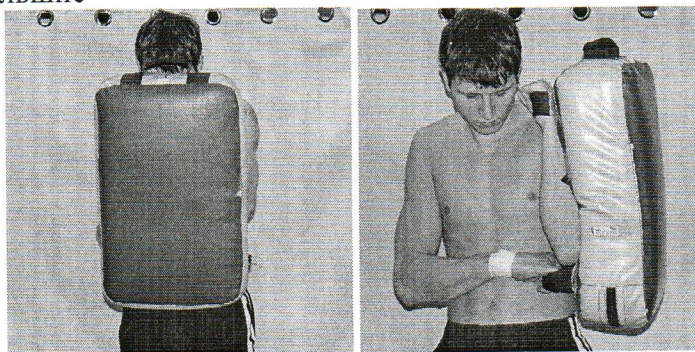
2. Методические рекомендации:

- ✓ Рекомендации по личной гигиене единоборца;
- ✓ Рекомендации по правилам питания единоборца;
- ✓ Рекомендации при выезде на соревнования и учебно-тренировочные сборы;
- ✓ Памятки родителям и детям по подготовке к соревнованиям;
- ✓ Инструкции по охране труда.

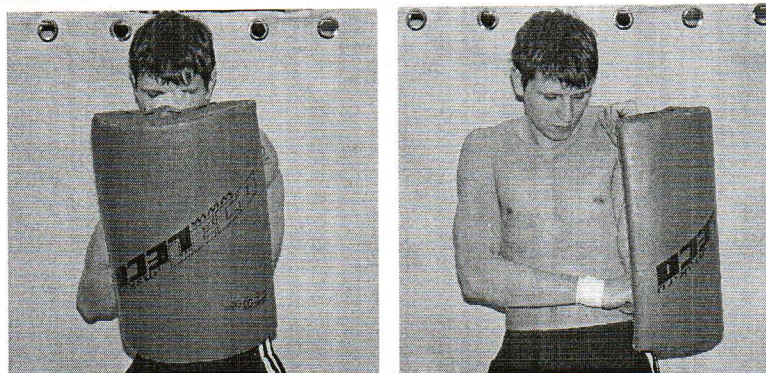
VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБУ СОШ №100 и МБУДО ЦДТ «Олимп». Учебно-тренировочный процесс на занятиях по КЕ должен быть обеспечен необходимым количеством специализированного инвентаря и оборудования, а именно: Спортивный зал должен быть иметь:

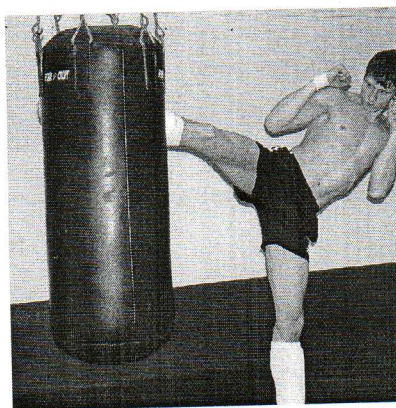
1. мягкое покрытие
2. маты гимнастические
3. защиту на стены и острые углы
4. макивары большие



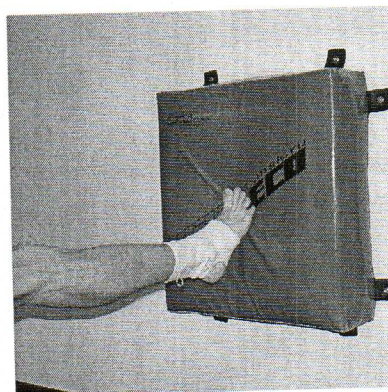
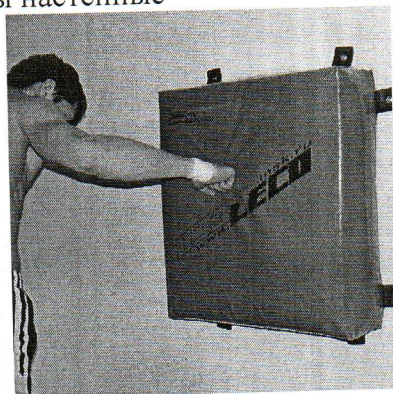
5. макивары малые



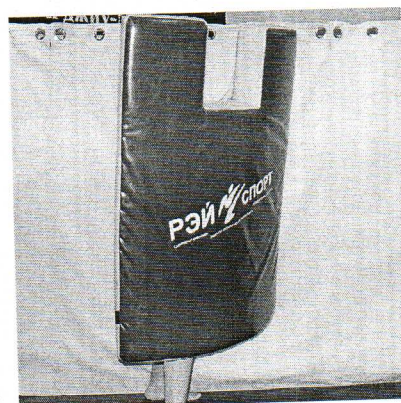
6. мешки боксерские для отработки ударов руками и ногами



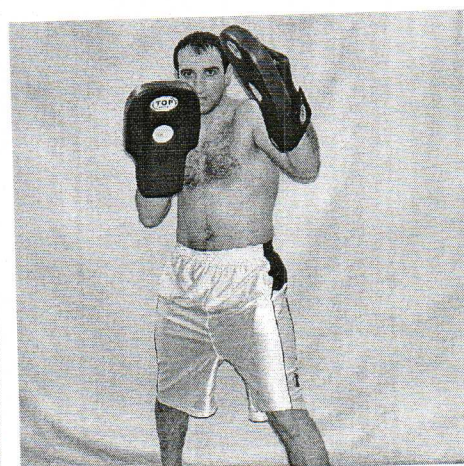
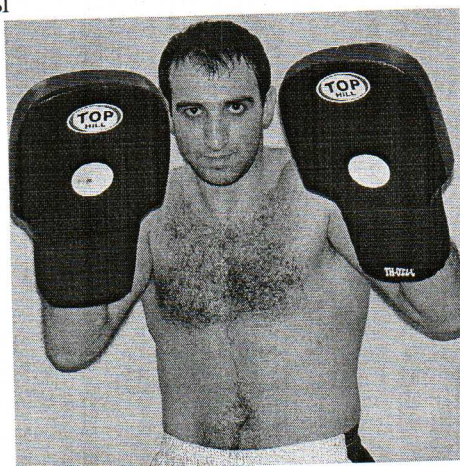
7. макивары настенные



8. щиты мягкие



9. лапы



10. зеркала

11. турник, «шведскую стенку»

12. шкаф для просушки снаряжения
13. утяжелители (гантели, гири, штанга, метболы)
14. эспандеры для рук и ног
15. борцовские манекены для отработки бросков
16. гимнастическая скамейка
17. наклонная доска для упражнений на пресс
18. аптечку
19. душевые кабины
20. освещение
21. вентиляцию

Также необходимо обеспечить учебный процесс журналами и справочниками, фото и видеоаппаратурой, мультимедийным проектором, электронными носителями (диски и флэшки).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Шитов В. «70 уроков бокса», «Кикбоксинг тренировки для начинающих»
2. А.И. Качурин «Бокс в системе физической культуры»
3. Табаков С.Е. “Программа САМБО”, М.:2008г.
4. Подливаев Б.А. “Программа вольна борьба ”, М.:2008г.
5. Харлампиев А.А. “Борьба Самбо” ”, М.:1959г.
6. Столбов В.В. “История физической культуры и спорта”.-М.:1972г.
7. “Физическая культура и спорт”- под редакцией доктора педагогических наук Ю.Д. Железняк, профессора Ю.М. Портнова, М.:2003г.
8. Онул Л.П. «Самозащита без оружия», Кировоград 1990 г.
9. Щитов В.К. «Современный кикбоксинг» издательство «ФАИР», 2008 г.
10. Щитов В.К. «Бокс. Эффективная система тренировок» издательство «ФАИР», 2004 г.
11. Щитов В.К. «Бокс. Техника боя» издательство «ФАИР», 2008 г.
12. Качурин А.И. «Бокс в системе физической культуры студента» «ФиС» 2006 г.
13. Щитов В.К. «Кикбоксинг. Тренировки для начинающих уроки с 1 по 73» «Феникс», 2004 г.
14. Кашечкин В.М. «Физическое воспитание в начальной школе» «просвещение» 1978 г.
15. Walter Gain “Ringен” Berlin 1980 у.
16. Столбов В.В. “История физической культуры и спорта”.-М.:1972г.
17. “Физическая культура и спорт”- под редакцией доктора педагогических наук Ю.Д.Железняк, профессора Ю.М. Портнова, М.:2003г.

Список литературы для педагогов:

1. Самбо. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Вольная борьба Программа спортивной подготовки для ДЮСШ 2001 г.
3. Бокс Программа спортивной подготовки для ДЮСШ 1998 г.