

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр туризма и детского творчества»
города Ялуторовска

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МАУДО «ЦТДТ»
(протокол от 29.05.2023 №10)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦТДТ»
И. М. Леушина
« 29 » мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по спортивным единоборствам
«Рукопашный бой»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Покрышкин Виктор Борисович,
педагог дополнительного образования

Ялуторовск, 2023

Содержание

Паспорт программы.....	3
Пояснительная записка	6
Учебный план.....	12
Календарный учебный график.....	13
Содержание учебного материала.....	15
Методические материалы	52
Рабочая программа воспитания	59
Календарный план воспитательной работы	68
Оценочные материалы	79
Список литературы	81
Приложения.....	83

Паспорт программы

1	Полное название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»
2	Направленность	Физкультурно – спортивная
3	Тип программы	Разноуровневая
4	Вид деятельности	Спортивное единоборство
5	Автор - составитель	Покрышкин Виктор Борисович, педагог дополнительного образования МАУДО «ЦТДТ»
6	Цель программы	формирование и совершенствование физических качеств обучающихся, средствами рукопашного боя, способствующих укреплению здоровья и гармоничному развитию личности, готовой к защите Отечества.
7	Основные задачи программы	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний об истории развития рукопашного боя; - обучение технико-тактической подготовке по армейскому рукопашному бою; - овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и различными стилями плавания; - овладение простейшими доступными методиками самоконтроля. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие базовых умений в области рукопашного боя; - развитие основных двигательных способностей обучающихся, - развитие умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой; - формирование навыков самодисциплины, самоорганизации, воспитание силы воли, мужества, стойкости и патриотизма.
8	Краткое содержание	В Программе выделено три основных этапа подготовки:

		<p>стартовый уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему подготовки по прикладному рукопашному бою; - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; <p>базовый уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности; - совершенствование технико-тактического арсенала; <p>продвинутый уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение демонстрационного опыта с целью повышения технических и психологических навыков готовности проводить бой с противником без оружия, с оружием и против оружия.
9	Планируемый результат	<p>В результате реализации программы к концу обучения, обучающиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития рукопашного боя; - базовые приемы и техники армейского рукопашного боя; - комплекс физических упражнений и стилей плавания для общей физической подготовки; - простейшие доступные методы самоконтроля <p>В результате реализации программы к концу обучения, учащиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять полученные знания для поддержания необходимой физической формы; - владеть основами ударной техники и основными способами защиты; - находить выход в затруднительных ситуациях; - владеть различными стилями плавания. <p>У учащихся будут развиты следующие личностные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позитивное отношение к здоровому образу жизни; лучшие черты характера патриота и гражданина своей страны.

10	Продолжительность реализации программы	1. Стартовый уровень – 216 часов в год; 2. Базовый уровень – 216 часов в год.
11	Режим занятий	1. Стартовый уровень – 3 раза в неделю, продолжительностью по 2 часа, 216 часов в год; 2. Базовый уровень – 3 раза в неделю, продолжительностью по 2 часа, 216 часов в год;
12	Возраст и категория учащихся	1. Стартовый уровень – дети с 8 до 12 лет. 2. Базовый уровень – с 13 до 18 лет.
13	Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп	Групповые занятия, от 10 до 15 человек
14	Дата создания программы	2023 г.
15	Материально – техническое обеспечение	1. Спортивный зал 2. Тренажерный зал 3. Плавательный бассейн 4. Стадион 5. Боксерский мешок 6. Боксерские лапы 7. Будо-маты 8. Скакалки 9. Макет оружия
16	Адресат деятельности	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Центр туризма и детского творчества" города Ялуторовска (627010, Тюменская область, город Ялуторовск, улица Революции, 96) тел. - 8(345-35) -2-01-93
17	Перечень социальных, интеллектуальных и экономических партнеров	МАУДО «Спортивная школа города Ялуторовска»

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» ориентирована на реализацию задач оздоровления, физического развития и воспитания детей и подростков. Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности и предназначена для реализации на базе учреждений дополнительного образования.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность и отличительная особенность программы.

Программа разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 26.07.2019),
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»,
3. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по её реализации»,
7. Приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий образовательных программ"
9. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

10. Устав МАУДО «ЦТДТ».

11. Положение о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Центр туризма и детского творчества» города Ялуторовска.

12. Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости,

13. Положение о применении дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Актуальность программы обусловлена современной социальной средой, в которой формируется личность в молодом человеке, что способствует развитию надежного члена современного общества, защитника Отечества, патриота Родины.

Военные конфликты в различных точках земного шара доказывают, что процесс раздела территорий, влияние на них захвата приоритета над энергоносителями еще не приостановлен. Армия является гарантом сдерживания влияния интересов других государств на наши внутренние ресурсы, имеет особое значение для государства.

Во всех видах современного общевойскового боя большое место отводится ближнему, и в частности рукопашному бою. Военные конфликты в различных точках земного шара убедительно доказывают, и сейчас, несмотря на оснащение армии современными видами оружия, высокую механизацию войск, требования к физической подготовке не ослабли, а наоборот, даже возросли. Военнослужащие должны не только грамотно управлять новейшей техникой, но и уметь быстро, бесшумно передвигаться, преодолевать препятствия, знать приемы рукопашного боя, которые являются таким же оружием, как автомат, пулемет или револьвер. От мастерства владения ими в бою часто зависит жизнь человека. Наряду с такими жесткими требованиями современного общества, в настоящее время в России служба в Вооруженных Силах для молодых людей не является престижным, как это было в 70 - 80 годы. Военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольная подготовка граждан к военной службе проводится на недостаточном уровне. Юноши призывного возраста относятся к службе в армии с настороженностью, многие родители призывников негативно настроены к службе в армии. В общеобразовательных учреждениях по программе «Основы безопасности

жизнедеятельности» в 10-11 классах на прикладную физическую подготовку отводится очень малое количество часов, а в остальных классах вообще отсутствует.

Рукопашный бой является современным сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм человека. Занятия рукопашным боем оказывают положительное воздействие на подростков в приобретении навыков правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивают координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах. Рукопашный бой, как и любой другой вид спортивной деятельности, актуален в современном мире, как средство физического и морально-волевого развития.

Новизна программы заключается в привлечении к занятиям рукопашным боем детей с 8-летнего возраста, применении различных видов эстафет, в сочетании приемов **рукопашного боя** с оружием и без, метании мячей (ножей) по мишеням с места и в движении. Допризывники, прошедшие занятия по данной **программе**, легко вольются в армейский строй, адаптация пройдет в более короткие сроки и с наименьшими затратами средств и овладения современной боевой техникой и оружием. Программа дополнена задачами по обучению плаванию, в рамках общей физической подготовки.

Педагогическая целесообразность. Программа обеспечивает развитие физических качеств, готовность осваивать новые двигательные действия, укреплять здоровье и повышать функциональные возможности систем организма, а также программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки

Отличительной особенностью программы является направленность не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, формирования прикладных двигательных и психологических навыков, формирования личности в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно – оздоровительной сферах.

Программа предполагает гражданское, военно–патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной комплексной подготовки.

Программа предполагает сотрудничество с МАУДО «Спортивная школа города Ялutorовска» (соглашение о сотрудничестве от 10.09.2023 г.) в части использования материально-технической базы (стадион с местами для занятий легкой атлетикой, три спортивных площадки; плавательный бассейн);

Программа предполагает информационную открытость, успешно

развивается группа ВК «Рукопашный – Бой - В Ялutorовске», <https://vk.com/id456150795>, освещающая деятельность объединений, интересные факты и события.

Цель и задачи Программы

Целью программы является формирование и совершенствование физических качеств обучающихся, средствами рукопашного боя, способствующих укреплению здоровья и гармоничному развитию личности, готовой к защите Отечества.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- формирование знаний об истории развития рукопашного боя;
- обучение технико-тактической подготовке по армейскому рукопашному бою;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и различными стилями плавания;
- овладение простейшими доступными методиками самоконтроля.

Развивающие:

- развитие базовых умений в области рукопашного боя;
- развитие основных двигательных способностей обучающихся,
- развитие умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях.

Воспитательные:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- формирование навыков самодисциплины, самоорганизации, воспитание силы воли, мужества, стойкости и патриотизма.

В Программе выделено три основных этапа спортивной подготовки:

- стартовый уровень;
- базовый уровень;
- продвинутый уровень.

Возраст обучающихся - с 8 до 18 лет.

Сроки реализации программы – Ознакомительный – в течение одного учебного года, Базовый – в течение 3 лет.

Формы и режим занятий. Программа предусматривает по 2 академических часа 3 раза в неделю. Максимальная наполняемость группы 15 человек.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях.

Формы индивидуализации обучения:

1. индивидуализированные творческие задания,
2. индивидуальное обучение,
3. программированные, индивидуальные консультации и собеседования,
4. самостоятельная учебная работа, в том числе домашняя,
5. оказание индивидуальной помощи обучающимся,
6. групповое выполнение заданий.

Виды самостоятельных заданий:

1) Учебные задания, опосредующие учебную информацию. В них соответствующая информация дана непосредственно или же задание указывает на источник, откуда можно получить необходимую информацию. Этот вид задания заменяет устное изложение педагогом и предназначен в основном для первоначального восприятия учебного материала.

2) Учебные задания, направляющие работу обучающегося с учебным материалом. Эти задания ориентируют ребенка на осмысление и систематизацию, а также на самоконтроль, наводят на сравнение, выводы, обобщения.

Важное преимущество самостоятельной работы перед другими формами индивидуализации обучения состоит в том, что в ней совмещаются возможность самого обучающегося определять темп и стиль образовательной деятельности и возможность контроля за процессом обучения со стороны педагога. Самостоятельная работа активизирует обучающихся. Даже пассивные ребята должны выполнить задания сами, не дожидаясь пока кто-то другой его выполнит, как это происходит при фронтальной работе.

В результате реализации программы к концу обучения, обучающиеся будут знать:

- историю развития рукопашного боя;
- базовые приемы и техники армейского рукопашного боя;

- комплекс физических упражнений и стилей плавания для общей физической подготовки;
- простейшие доступные методы самоконтроля

В результате реализации программы к концу обучения, учащиеся будут уметь:

- применять полученные знания для поддержания необходимой физической формы;
- владеть основами ударной техники и основными способами защиты;
- находить выход в затруднительных ситуациях;
- владеть различными стилями плавания.

У учащихся будут развиты следующие личностные качества:

- позитивное отношение к здоровому образу жизни; лучшие черты характера патриота и гражданина своей страны.

Учебный план

Уровень сложности	Нормативный срок освоения уровня	Дисциплины	Кол-во академических часов			Формы промежуточной аттестации/ итогового оценивания
			всего	теория	практика	
Стартовый 72 часа	1 год	Вводное занятие	2	2		Зачет Анализ выполненных работ
		Общая физическая подготовка	18	-	18	
		Специальная физическая подготовка	16	-	16	
		Технико-тактическая подготовка	18	-	18	
		Теоретическая подготовка	6	6	-	
		Подвижные игры	10	-	10	
		Заключительное занятие	2		2	
		ИТОГО	72	8	64	
Базовый 216 часов	1 год	Вводное занятие	2	2		Зачет Анализ выполненных работ
		Общая физическая подготовка	54	2	52	
		Специальная физическая подготовка	58	2	56	
		Технико-тактическая подготовка	64	2	62	
		Теоретическая подготовка	12	12	-	
		Подвижные игры	24	4	20	
		Заключительное занятие	2		2	
		ИТОГО	216	24	192	

Продвинутый 216 часов	1 год	Вводное занятие	2	2	
		Общая физическая подготовка	48	2	46
		Специальная физическая подготовка	48	2	46
		Технико-тактическая подготовка	90	4	86
		Теоретическая подготовка	2	2	-
		Подвижные игры	24	4	20
		Заключительное занятие	2		2
		ИТОГО	216	16	200

Календарный учебный график

Уровень	Продолжительность обучения	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)	Всего академических часов	Кол-во академических часов в неделю
Стартовый	36 учебных недель (11.09.2023 - 31.05.2024 г.)	1 занятие в неделю по 90 мин	72	2
Базовый		3 занятия в неделю по 90 мин	216	6
Продвинутый		3 занятия в неделю по 90 мин	216	6

Содержание учебного материала

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной Программе предложен принцип целостного обучения.

Содержательная характеристика стартового уровня «Основы рукопашного боя»

Общая продолжительность: 72 часа.

Теоретические занятия 8 часов.

Практические занятия 64 часа.

Основные задачи стартового уровня

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему подготовки по прикладному рукопашному бою;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование общих физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и

гибкости) и общей физической подготовки;

- гармоничного развития волевых и морально-этических качеств личности обучающихся;
- формирование потребности в занятиях самосовершенствованием и ведении здорового образа жизни.

Рабочая программа стартового уровня «Основы рукопашного боя»

Месяц	Наименование раздела	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Сентябрь 6 ч.	Вводное занятие	1	История рукопашного боя. Меры безопасности и правила поведения на занятиях ПРБ.	2	<u>Теория.</u> Изучить историю рукопашного боя. Ознакомиться с техникой безопасности при проведении занятий.	Тематический опрос
	ОФП	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости	Тематический опрос
	Подвижные и спортивные игры	3	Подвижные игры в мяч и с мячами	2	<u>Практика.</u> Изучить правила подвижных игр, игра в мяч и с мячами (регби, лапта, «вышибала»).	Тематический опрос
Октябрь 8 ч.	СФП	4	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	ОФП	5	Развитие скоростных качеств.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.	Зачет
	СФП	6	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто.	Зачет

	Подвижные и спортивные игры	7	Спортивные игры в мяч	2	<u>Практика.</u> Игра «лапта».	Зачет
Ноябрь 10 ч.	ОФП	8	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Зачет
	СФП	9	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	10	Бросковая техника	2	<u>Практика.</u> Выполнение бросковой техники.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	11	Ударная техника рук	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	12	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет
Декабрь 8 ч.	ОФП	13	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Зачет

	СФП	14	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	Теоретическая подготовка	15	Правила гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении.	2	<u>Теория.</u> Изучение правил	Тематический опрос
	Подвижные и спортивные игры	16	Спортивные игры в мяч	2	<u>Практика.</u> Игра «лапта».	Зачет
Январь 8 ч.	ОФП	17	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	18	Бросковая техника	2	<u>Практика.</u> Выполнение бросковой техники.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	19	Ударная техника рук	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	20	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет

Февраль 8 ч.	Подвижные и спортивные игры	21	Спортивные игры в мяч	2	<u>Практика.</u> Игра «лапта».	Зачет
	ОФП	22	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Зачет
	СФП	23	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	Теоретическая подготовка	24	Правила гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении.	2	<u>Теория.</u> Изучение правил	Тематический опрос
Март 8 ч.	СФП	25	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	Подвижные и спортивные игры	26	Спортивные игры в мяч	2	<u>Практика.</u> Игра «лапта».	Зачет

	ОФП	27	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Зачет
	СФП	28	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
Апрель 8ч.	Теоретическая подготовка	29	Правила гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении.	2	<u>Теория.</u> Закрепление правил	Тематический опрос
	ОФП	30	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Зачет
	СФП	31	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	ОФП	32	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Зачет
Май 8ч.	Технико-тактическая подготовка	33	Бросковая техника	2	<u>Практика.</u> Выполнение бросковой техники.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	34	Ударная техника рук	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками.	Зачет

	Технико-тактическая подготовка	35	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет
	Заключительное занятие	36	Демонстрационные выступления	2	<u>Практика:</u> Выполнение упражнений	Зачет
ИТОГО:				72 ч.		

Содержательная характеристика базового уровня «Борьба для начинающих»

Общая продолжительность: 216 часов.

Теоретические занятия 23 часа.

Практические занятия 193 часа.

Основные задачи базового уровня

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала.

Рабочая программа базового уровня «Борьба для начинающих»

Месяц	Наименование раздела (общее кол-во часов)	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Сентябрь 18 ч.	Вводное занятие	1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях ПРБ. Самостраховка при падении и бросках	2	<u>Теория.</u> Изучить меры безопасности и правила поведения на занятиях ПРБ. Изучить технику самостраховки при падении и бросках.	Тематический опрос
	ОФП	2	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	2	<u>Теория.</u> Изучить методику выполнения упражнений для развития силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	Тематический опрос
	СФП	3	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Теория.</u> Изучить технику выполнения кувырков, переворотов, прыжков, сальто.	Тематический опрос
	СФП	4	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития силы	Зачет

	Технико-тактическая подготовка	5	Ударная техника рук	2	<u>Теория.</u> Изучить технику ударов руками.	Тематический опрос
	Подвижные игры	6	Спортивные игры в мяч	2	<u>Теория.</u> Изучить правила спортивных игр в мяч (футбол, мини футбол, волейбол).	Тематический опрос
	Теоретическая подготовка	7	Правила гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении.	2	<u>Теория.</u> Закрепление правил	Тематический опрос
	Подвижные игры	8	Подвижные игры в мяч и с мячами	2	<u>Теория.</u> Изучить правила подвижные игр в мяч и с мячами (регби, лапта, «вышибала»).	Тематический опрос
	ОФП	9	Развитие скорости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.	Зачет
Октябрь 24 ч.	Подвижные игры	10	Спортивные игры в мяч	2	<u>Практика.</u> Игры с мячами (регби, лапта,).	Зачет
	СФП	11	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет

ОФП	12	Развитие выносливости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития выносливости.	Зачет
Технико-тактическая подготовка	13	Ударная техника рук	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками.	Зачет
СФП	14	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
Теоретическая подготовка	15	Правила гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении.	2	<u>Теория.</u> Закрепление правил	Тематический опрос
Подвижные игры	16	Спортивные игры в мяч	2	<u>Практика.</u> Игра «Футбол».	Зачет
ОФП	17	Развитие скорости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.	Зачет
Технико-тактическая подготовка	18	Ударная техника рук	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками.	Зачет
ОФП	19	Развитие скорости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.	Зачет

	СФП	20	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	21	Ударная техника рук	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками.	Зачет
Ноябрь 30 ч.	ОФП	22	Развитие скорости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.	Зачет
	СФП	23	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	ОФП	24	Развитие силы.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития силовых качеств.	Зачет
	Подвижные игры	25	Спортивные игры в мяч.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.	Зачет
	ОФП	26	Развитие скорости.	2	<u>Практика.</u> Отработка техники плавания брассом	Зачет

Теоретическая подготовка	27	Правила гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении.	2	<u>Теория.</u> Закрепление правил	Тематический опрос
ОФП	28	Развитие скорости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.	Зачет
СФП	29	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
Технико-тактическая подготовка	30	Защитные действия от ударов руками	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов руками.	Зачет
ОФП	31	Развитие силы.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития силовых качеств.	Зачет
Технико-тактическая подготовка	32	Защитные действия от ударов руками	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов руками.	Зачет
СФП	33	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет

	ОФП	34	Развитие гибкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости.	Зачет
	СФП	35	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	ОФП	36	Развитие гибкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости.	Зачет
Декабрь 24 ч.	Подвижные игры	37	Спортивные игры в мяч.	2	<u>Практика.</u> Игра «Вышибала».	Зачет
	СФП	38	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	39	Защитные действия от ударов руками	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов руками.	Зачет
	СФП	40	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет

Теоретическая подготовка	41	Правила гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении.	2	<u>Теория.</u> Закрепление правил	Тематический опрос
Подвижные игры	42	Подвижные игры в мяч.	2	<u>Практика.</u> Игра «Лапта».	Зачет
Технико-тактическая подготовка	43	Защитные действия от ударов руками	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов руками.	Зачет
Технико-тактическая подготовка	44	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет
СФП	45	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
Технико-тактическая подготовка	46	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет
Теоретическая подготовка	47	Правила гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении.	2	<u>Теория.</u> Закрепление правил	Тематический опрос

	ОФП	48	Развитие гибкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости.	Зачет
Январь 24 ч.	ОФП	49	Отработка техники плавания кролем	2	<u>Практика.</u> Отработать технику плавания кролем	Зачет
	СФП	50	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	ОФП	51	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	52	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет
	СФП	53,54	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	4	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	55	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	56	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет

	ОФП	57	Развитие гибкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости.	Зачет
	Подвижные игры	58	Спортивные игры в мяч.	2	<u>Практика.</u> Игра «Перестрелки».	Зачет
	ОФП	59	Развитие гибкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости.	Зачет
	СФП	60	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
Февраль 24 ч.	СФП	61,62	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	4	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	Подвижные игры	63	Подвижные игры в мяч и с мячами	2	<u>Практика.</u> Игра «Волейбол».	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	64	Защитные действия от ударов ногами	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов ногами.	Зачет
	ОФП	65	Развитие силы.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития силовых качеств.	Зачет

	Технико-тактическая подготовка	66	Защитные действия от ударов ногами	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов ногами.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	67	Защитные действия от ударов ногами	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов ногами.	Зачет
	СФП	68	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	69	Защитные действия от ударов ногами	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов ногами.	Зачет
	ОФП	70	Развитие гибкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости.	Зачет
	СФП	71	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	ОФП	72	Развитие выносливости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития силовых выносливости.	Зачет
Март 24 ч.	Технико-тактическая подготовка	73	Ударная техника рук и ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками, ногами.	Зачет

	СФП	74,75	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	4	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	76	Защитные действия от ударов оружием	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов оружием.	Зачет
	ОФП	77	Развитие скорости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	78	Защитные действия от ударов оружием	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов оружием.	Зачет
	Подвижные игры	79	Подвижные игры в мяч и с мячами	2	<u>Практика.</u> Игра «Вышибала».	Зачет
	СФП	80	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	81	Защитные действия от ударов оружием	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов оружием.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	82	Демонстрационные выступления	2	<u>Практика.</u> Демонстрационное выступление.	Зачет

	ОФП	83	Развитие выносливости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития выносливости.	Зачет
	СФП	84	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития силы	Зачет
Апрель 24 ч.	СФП	85	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	86	Защитные действия от ударов оружием	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов оружием.	Зачет
	ОФП	87	Развитие скорости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	88	Бросковая техника	2	<u>Практика.</u> Отработка бросков.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	89	Бросковая техника	2	<u>Практика.</u> Отработка бросков.	Зачет

	СФП	90	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	ОФП	91	Развитие скорости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.	Зачет
	Теоретическая подготовка	92	Правила гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении.	2	<u>Теория.</u> Закрепление правил	Тематический опрос
	Подвижные игры	93	Спортивные игры в мяч.	2	<u>Практика.</u> Игра в минифутбол.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	94	Бросковая техника	2	<u>Практика.</u> Отработка бросков.	Зачет
	ОФП	95	Развитие скорости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	96	Бросковая техника	2	<u>Практика.</u> Отработка бросков.	Зачет
Май 24 ч.	Технико-тактическая подготовка	97	Демонстрационные выступления	2	<u>Практика.</u> Демонстрационное выступление.	Зачет

Технико-тактическая подготовка	98	Освобождение от захватов	2	<u>Практика.</u> Отработка техники освобождения от захватов.	Зачет
Технико-тактическая подготовка	99	Освобождение от захватов	2	<u>Практика.</u> Отработка техники освобождения от захватов.	Зачет
СФП	100, 101	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	4	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
ОФП	102	Развитие скорости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.	Зачет
Технико-тактическая подготовка	103	Болевые приемы	2	<u>Практика.</u> Отработка болевых приемов.	Зачет
СФП	104	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
ОФП	105	Развитие скорости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.	Зачет
Подвижные игры	106	Подвижные игры в мяч и с мячами	2	<u>Практика.</u> Игра в лапту.	Зачет

	Технико-тактическая подготовка	107	Бросковая техника, болевые приемы	2	<u>Практика.</u> Отработка бросков, болевых приемов.	Зачет
	Заключительное занятие		Зачет	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений	
ИТОГО:				216 ч.		

Содержательная характеристика продвинутого уровня «РБ-Профи»

Общая продолжительность: 216 часов.

Теоретические занятия 23 часа.

Практические занятия 193 часа.

Основные задачи продвинутого уровня

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение демонстрационного опыта с целью повышения технических и психологических навыков готовности проводить бой с противником без оружия, с оружием и против оружия.

Рабочая программа продвинутого уровня «РБ-Профи»

Месяц	Наименование раздела (общее кол-во часов)	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма подведения итогов
Сентябрь 18 ч.	Вводное занятие	1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях ПРБ. Самостраховка при падении и бросках	2	<u>Теория.</u> Изучить меры безопасности и правила поведения на занятиях ПРБ. Изучить технику самостраховки при падении и бросках.	Тематический опрос
	ОФП	2	Меры безопасности и правила поведения при посещении плавательного бассейна.	2	<u>Теория.</u> Изучить меры безопасности и правила поведения при посещении бассейна.	Тематический опрос
	СФП	3	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Теория.</u> Изучить технику выполнения кувырков, переворотов, прыжков, сальто.	Тематический опрос
	СФП	4	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития силы	Зачет

	Технико-тактическая подготовка	5	Ударная техника рук	2	<u>Теория.</u> Изучить технику ударов руками.	Тематический опрос
	Подвижные игры	6	Спортивные игры в мяч	2	<u>Теория.</u> Изучить правила спортивных игр в мяч (футбол, мини футбол, волейбол).	Тематический опрос
	Технико-тактическая подготовка	7	Ударная техника рук	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками.	Зачет
	Подвижные игры	8	Подвижные игры в мяч и с мячами	2	<u>Теория.</u> Изучить правила подвижные игр в мяч и с мячами (регби, лапта, «вышибала»).	Тематический опрос
	ОФП	9	Развитие скорости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития скоростных качеств.	Зачет
Октябрь 24 ч.	ОФП (плавание)	10	Изучение техники плавания стилем брасс	2	<u>Практика.</u> Изучить технику плавания брассом	Зачет
	СФП	11	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	ОФП	12	Развитие выносливости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития выносливости.	Зачет

Технико-тактическая подготовка	13	Ударная техника рук	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками.	Зачет
СФП	14	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
Технико-тактическая подготовка	15	Ударная техника рук	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками.	Зачет
Подвижные игры	16	Спортивные игры в мяч	2	<u>Практика.</u> Игра «Футбол».	Зачет
ОФП (плавание)	17	Изучение техники плавания стилем брасс	2	<u>Практика.</u> Изучить технику плавания брассом	Зачет
Технико-тактическая подготовка	18	Ударная техника рук	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками.	Зачет
Подвижные игры	19	Подвижные игры в мяч и с мячами	2	<u>Практика.</u> Игра «Вышибала».	Зачет
СФП	20	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
Технико-тактическая подготовка	21	Ударная техника рук	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками.	Зачет

Ноябрь	Технико-тактическая подготовка	22	Ударная техника рук	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками.	Зачет
	СФП	23	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	ОФП	24	Развитие силы.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития силовых качеств.	Зачет
	Подвижные игры	25	Спортивные игры в мяч.	2	<u>Практика.</u> Игра «Волейбол».	Зачет
	ОФП (плавание)	26	Плавание брассом	2	<u>Практика.</u> Отработка техники плавания брассом	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	27	Ударная техника рук	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками.	Зачет
	Подвижные игры	28	Подвижные игры в мяч и с мячами	2	<u>Практика.</u> Игра «Регби».	Зачет
	СФП	29	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	30	Защитные действия от ударов руками	2	<u>Теория.</u> Изучить технику защитных действий от ударов руками.	Тематический опрос

30 ч.	ОФП (плавание)	31	Плавание брассом	2	<u>Практика.</u> Отработка техники плавания брассом	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	32	Защитные действия от ударов руками	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов руками.	Зачет
	СФП	33	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	ОФП (плавание)	34	Изучение техники плавания кролем	2	<u>Практика.</u> Изучить технику плавания кролем	Зачет
	СФП	35	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	ОФП	36	Развитие гибкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости.	Зачет
	Подвижные игры	37	Спортивные игры в мяч.	2	<u>Практика.</u> Игра «Вышибала».	Зачет

Декабрь 24 ч.	СФП	38	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	39	Защитные действия от ударов руками	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов руками.	Зачет
	СФП	40	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	41	Защитные действия от ударов руками	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов руками.	Зачет
	ОФП (плавание)	42	Отработка техники плавания кролем	2	<u>Практика.</u> Отработать технику плавания кролем	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	43	Защитные действия от ударов руками	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов руками.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	44	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет
	СФП	45	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет

	Технико-тактическая подготовка	46	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	47	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет
	ОФП (плавание)	48	Отработка техники плавания кролем	2	<u>Практика.</u> Отработать технику плавания кролем	Зачет
Январь	ОФП (плавание)	49	Отработка техники плавания кролем	2	<u>Практика.</u> Отработать технику плавания кролем	Зачет
	СФП	50	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	Теоретическая подготовка	51	Правила гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении.	2	<u>Теория.</u> Закрепление правил	Тематический опрос
	Технико-тактическая подготовка	52	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет
	СФП	53	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет

24 ч.	Технико-тактическая подготовка	54	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	55	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	56	Ударная техника ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов ногами.	Зачет
	ОФП (плавание)	57	Техника плавания кролем	2	<u>Практика.</u> Отработка технику плавания кролем	Зачет
	Подвижные игры	58	Спортивные игры в мяч.	2	<u>Практика.</u> Игра «Перестрелки».	Зачет
	ОФП (плавание)	59	Техника прыжка с тумбы в воду	2	<u>Практика.</u> Отработка техники прыжка с тумбы в воду	Зачет
	СФП	60	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
Февраль 24 ч.	СФП	61	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	62	Защитные действия от ударов ногами	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов ногами.	Зачет

Подвижные игры	63	Подвижные игры в мяч и с мячами	2	<u>Практика.</u> Игра «Волейбол».	Зачет
Технико-тактическая подготовка	64	Защитные действия от ударов ногами	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов ногами.	Зачет
ОФП (плавание)	65	Техника разворота от бортика	2	<u>Практика.</u> Отработка техники разворота от бортика	Зачет
Технико-тактическая подготовка	66	Защитные действия от ударов ногами	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов ногами.	Зачет
Технико-тактическая подготовка	67	Защитные действия от ударов ногами	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов ногами.	Зачет
СФП	68	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
Технико-тактическая подготовка	69	Защитные действия от ударов ногами	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов ногами.	Зачет
ОФП (плавание)	70	Задержка дыхания под водой	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений по задержке дыхания под водой	Зачет

	СФП	71	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	ОФП	72	Развитие выносливости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития силовых выносливости.	Зачет
Март 24 ч.	Технико-тактическая подготовка	73	Ударная техника рук и ног	2	<u>Практика.</u> Отработка ударов руками, ногами.	Зачет
	СФП	74	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	75	Защитные действия от ударов оружием	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов оружием.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	76	Защитные действия от ударов оружием	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов оружием.	Зачет
	ОФП (плавание)	77	Ныряние в длину.	2	<u>Практика.</u> Отработка техники ныряния в длину	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	78	Защитные действия от ударов оружием	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов оружием.	Зачет

	Подвижные игры	79	Подвижные игры в мяч и с мячами	2	<u>Практика.</u> Игра «Вышибала».	Зачет
	СФП	80	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	81	Защитные действия от ударов оружием	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов оружием.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	82	Демонстрационные выступления	2	<u>Практика.</u> Демонстрационное выступление.	Зачет
	СФП	83	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	ОФП (плавание)	84	Плавание под водой	2	<u>Практика.</u> Отработка техники плавания под водой	Зачет
Апрель 24ч.	СФП	85	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	86	Защитные действия от ударов оружием	2	<u>Практика.</u> Отработка защитных действий от ударов оружием.	Зачет

	ОФП (плавание)	87	Плавание брассом на время	2	<u>Практика.</u> Плавание брассом на время (дистанция 50 м)	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	88	Бросковая техника	2	<u>Практика.</u> Отработка бросков.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	89	Бросковая техника	2	<u>Практика.</u> Отработка бросков.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	90	Бросковая техника	2	<u>Практика.</u> Отработка бросков.	Зачет
	СФП	91	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений для развития гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	92	Бросковая техника	2	<u>Практика.</u> Отработка бросков.	Зачет
	Подвижные игры	93	Спортивные игры в мяч.	2	<u>Практика.</u> Игра в минифутбол.	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	94	Бросковая техника	2	<u>Практика.</u> Отработка бросков.	Зачет
	ОФП (плавание)	95	Плавание кролем на время	2	<u>Практика.</u> Плавание кролем на время (50 м).	Зачет
	Технико-тактическая подготовка	96	Бросковая техника	2	<u>Практика.</u> Отработка бросков.	Зачет
Май 24 ч.	Технико-тактическая подготовка	97	Демонстрационные выступления	2	<u>Практика.</u> Демонстрационное выступление.	Зачет

Технико-тактическая подготовка	98	Освобождение от захватов	2	<u>Практика.</u> Отработка техники освобождения от захватов.	Зачет
Технико-тактическая подготовка	99	Освобождение от захватов	2	<u>Практика.</u> Отработка техники освобождения от захватов.	Зачет
СФП	100	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	2	<u>Практика.</u> Выполнение кувырков, переворотов, прыжков, сальто	Зачет
Технико-тактическая подготовка	101	Освобождение от захватов	2	<u>Практика.</u> Отработка техники освобождения от захватов.	Зачет
ОФП (плавание)	102	Ныряние в длину	2	<u>Практика.</u> Ныряние в длину на дальность	Зачет
Технико-тактическая подготовка	103	Болевые приемы	2	<u>Практика.</u> Отработка болевых приемов.	Зачет
Технико-тактическая подготовка	104	Болевые приемы	2	<u>Практика.</u> Отработка болевых приемов.	Зачет
ОФП (плавание)	105	Подготовка к соревнованиям	2	<u>Практика.</u> Проведение внутренних соревнований	Зачет
Подвижные игры	106	Подвижные игры в мяч и с мячами	2	<u>Практика.</u> Игра в лапту.	Зачет
Технико-тактическая подготовка	107	Бросковая техника, болевые приемы	2	<u>Практика.</u> Отработка бросков, болевых приемов.	Зачет
Заключительное занятие	108	Демонстрационные выступления	2	<u>Практика.</u> Выполнение упражнений	Зачет
ИТОГО:			216 ч.		

Методические материалы

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на базовом уровне.

На стартовом уровне подготовки обучающиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах стартового уровня знакомство детей с особенностями прикладного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид единоборства и желание добиться высоких результатов.

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

В теоретической подготовке детей групп данного уровня большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Обучаемые знакомятся с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий по ОФП и СФП.

В процессе реализации программы применяются здоровьесберегающие, личностно-ориентированные технологии.

Перечень материально-технического и информационного обеспечения реализации программы

Перечень оборудования, используемого для реализации программы

Наименование оборудования	Кол-во
1. Спортивный зал	1
2. Тренажерный зал	1
3. Плавательный бассейн	1
4. Стадион	1
5. Боксерский мешок	1

6. Боксерские лапы	6
7. Будо-маты	40
8. Скакалки	10
9. Макеты оружия	10
10. Спортивные мячи	10
11. Компьютер	1

План теоретической подготовки

П/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях по прикладному рукопашному бою	Предупреждение травматизма на занятиях по прикладному рукопашному бою.
2	Физическая культура - средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно
3	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к
4	Закаливание организма	Значение и основные правила
5	История армейского рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя
6	Понятие о дисциплине	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношение с
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
8	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая
9	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства
10	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их

Стартовый уровень

Общая физическая и специальная подготовка

Стартовый уровень - один из наиболее важных, поскольку, именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в прикладном рукопашном бое. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для прикладного рукопашного боя, распределения внимания.

На начальном этапе занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки обучающегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены.

Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации - рукопашный бой и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде деятельности;
- обучение технике рукопашного боя;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных обучающихся для углубленного изучения рукопашного боя по расширенной программе.

Основные средства:

- приемы рукопашного боя;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный;
- демонстрационный.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в рукопашном бою на основе многократного повторения. Разучивание каждого приема (действия) производится от простого к сложному, осваивая различные способы их выполнения до полного, неосознанного его выполнения в разных условиях. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях, а в дальнейшем – различных (вне зала, на открытом воздухе, на элементах полосы препятствий, тактических учениях и т.д.)

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники рукопашного боя. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 5 -7 занятий (10-20 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков.

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

Методика контроля:

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

Контроль эффективности физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

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

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль:

Врачебный контроль за обучаемыми предусматривает:

- медицинское обследование (не менее 1 раза в год);
- медицинское обследование перед демонстрационными мероприятиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучаемыми рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха, особенно для обучаемых с патологией.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в демонстрационных выступлениях:

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко проявляя технические действия в сложных психологических ситуациях. Демонстративные выступления – сложный психологический процесс, требующий высокой концентрации навыков и умений в выполнении приемов и действий обучаемыми. Он может проявляться как стресс для молодых людей. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число демонстрационных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается демонстрационному методу.

Базовый уровень

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление опыта действий в выполнении приемов рукопашного боя в различных условиях.

На базовом уровне годовой цикл подготовки включает подготовительный и демонстрационный периоды. Для обучаемых с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Обучающимся необходимо учитывать высокую степень травматизма при занятиях рукопашным боем. В связи с чем, допуск к тренировкам по рукопашному бою возможен только при наличии:

- письменного согласия родителей;
- справки врача о допуске к занятиям.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит руководитель объединения не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в

январе (повторный); для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждении т.д. (Приложение 1 инструкция 1).

Непосредственно перед каждым занятием проводится *промежуточный инструктаж* в соответствии с инструкцией 2, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях.

Кроме этого, в процессе реализации программы проводятся следующие *целевые инструктажи*: конкретно по отработке приёмов, по плаванию, по поведению во время организованных выездов (инструкция 3), при работе с биологическим микроскопом (инструкция 4), при проведении экскурсий (инструкция 5) и т.д.

Основной осмотр оборудования на предмет безопасности проводится один раз в год комиссионно, с оформлением соответствующего акта. Функциональный осмотр оборудования на предмет исправности, устойчивости, износа проводится один раз в квартал педагогами, использующими в работе данное оборудование. Визуальный осмотр оборудования на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводит педагог перед каждым занятием.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Пояснительная записка

Программа воспитательной работы в МАУДО «ЦТДТ» наравне с общеразвивающими программами является составной частью дополнительной образовательной программы, реализуемой Центром и направлена на усиление роли воспитательного компонента в образовании детей и молодежи.

Согласно основным понятиям Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция, действующая с 1 сентября 2020 года) воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Программа направлена на воплощение в жизнь «миссии дополнительного образования как социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. Оно направлено на обеспечение персонального жизнестроительства обучающихся в контексте позитивной социализации как здесь и сейчас, так и на перспективу в плане их социально-профессионального самоопределения, реализации личных жизненных замыслов и притязаний. Оно осознается не как подготовка к жизни или освоение основ профессии, а становится сутью основной непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта культуры и деятельности». (Концепция развития дополнительного образования детей)

Программа воспитания обучающихся в учреждениях сферы дополнительного образования Тюменской области включает в себя шесть сквозных подпрограмм:

- 1 Программа формирования и развития творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи.

2 Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.

3 Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.

4 Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

5 Программа восстановления социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.

6 Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности.

Программа формирования и развития творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи

Цель программы создание условий для формирования, развития, выявления и поддержки способностей и талантов детей и молодежи, направленных на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

Задачи программы

- ✓ Совершенствование системы самореализации и развития талантов;
- ✓ Внедрение эффективной системы наставничества, для индивидуальной поддержки каждого одарённого ребёнка;
- ✓ Развитие системы профессиональных проб и стажировок на базе ведущих компаний, научных центров и университетов Тюменской области;
- ✓ Развитие и реализация системы мер адресной поддержки и психолого-педагогического сопровождения одаренных детей и талантливой молодежи.

Ценностные ориентиры программы: творчество, созидание, целеустремленность и настойчивость, самовыражение личности.

Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.

Цель программы

Создание условий для формирования, становления и развития у детей молодежи высокой социальной активности, семейных ценностей, гражданственности и патриотизма, чувства гордости и верности своему Отечеству.

Задачи программы

- ✓ Совершенствование и реализация воспитательных мер, направленных на духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание детей и молодежи.
- ✓ Развитие качеств высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина и патриота.
- ✓ Актуализация и пропаганда семейных ценностей, роли семьи в жизни каждого человека, обобщенно-позитивных образов семьи, отца, матери, родного дома.
- ✓ Профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.

Ценностные ориентиры программы: *любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности, поло-ролевая идентичность, родительство.*

**Программа социализации,
самоопределения и профессиональной ориентации**

Цель программы

Создание условий в учреждении дополнительного образования для формирования у молодежи личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору.

Задачи программы

- ✓ Совершенствование и реализация системы формирования у обучающихся объективных представлений о себе, как субъекте собственной деятельности; развитие навыков реализации индивидуальных способностей.
- ✓ Формирование у молодежи адекватных представлений об избранной профессиональной деятельности и собственной готовности к ней.

Ценностные ориентиры программы: личность, труд, информация, выбор профессии.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы

Цель программы

Создание условий в учреждении дополнительного образования, способствующих укреплению физического, нравственно-психического здоровья обучающихся (воспитанников), формированию законопослушного поведения, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы

- ✓ Совершенствование и реализация системы мер, формирующих у детей и молодежи мотивацию к законопослушному, здоровому и безопасному образу жизни, устойчивый психологический иммунитет к употреблению различных видов наркотических средств и психотропных веществ и другим проявлениям асоциального поведения.
- ✓ Повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей об ответственности за совершение преступлений, общественно опасных деяний.

Программа восстановления социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений (инклюзивное образование)

Цель программы

Создание в учреждении дополнительного образования условий для социокультурной реабилитации и интеграции в общество детей с ОВЗ.

Задачи программы

- ✓ Вовлечение детей с ОВЗ в образовательный и воспитательный процесс системы дополнительного образования.
- ✓ Создание комфортных условий детям с ОВЗ для успешной социализации и включения их в учебную, досуговую, общественную и трудовую деятельность.
- ✓ Формирование толерантного отношения к людям с ОВЗ через создание дружеских отношений, поддержке в совместном образовательном процессе.
- ✓ Содействие детям с ОВЗ в накоплении и обогащении их социального опыта, а также умения детей выстраивать межличностные отношения в коллективе и в социуме в целом
- ✓ Коррекция коммуникативной сферы детей с ОВЗ, формирование необходимых коммуникативных навыков, развитие эмоционально-волевой сферы.
- ✓ ***Ценностные ориентиры программы:*** личность, социализация, самоопределение, интеграция, межличностные отношения, индивидуальный подход, коммуникативные навыки.
- ✓ ***Основными направлениями деятельности*** по реализации программы являются: индивидуальный подход к участникам и предоставление им различных возможностей с учетом их особенностей, позитивная интеграция в социум, социальное партнёрство с организациями, продвигающими инклюзивное образование.

Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности

Цель программы создание условий для подготовки детей и родителей к продуктивному осуществлению всех видов информационной деятельности, успешной самореализации в условиях информационного общества и общества знаний.

Задачи программы

- ✓ Развитие информационной грамотности у детско-родительской аудитории;
- ✓ Воспитание информационной культуры личности обучающихся;

- ✓ Обучение информационной безопасности подрастающего поколения;
- ✓ Профилактика формирования у учащихся интернет-зависимости и игровой зависимости;
- ✓ Предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

✓ **Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения**

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для педагогических работников в их воспитательной деятельности. Достижение планируемых результатов обучающимися зависит от длительности, объема, конкретного содержания получаемого дополнительного образования, а также от комплексного воспитательного действия различных социальных институтов.

Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:

- ценностное отношение к творчеству; понимание необходимости творческого мышления для развития личности и общества;
- интерес к занятиям творческого характера, готовность к познанию и созданию нового;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности.

Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории

и культуре нашей страны;

- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
- умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;

- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений:

- создание в учреждении дополнительного образования условий для социокультурной реабилитации и интеграции в общество детей с ОВЗ;
- включение детей с ОВЗ в учебную, досуговую, общественную и трудовую деятельность;
- позитивное и толерантное отношение к людям с ОВЗ в совместном образовательном процессе;
- накопление и обогащение социального опыта ребёнка с ОВЗ;
- стабильные межличностные отношения детей с ОВЗ в коллективе и в социуме
- формирование необходимых коммуникативных навыков ребёнка с ОВЗ.

Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности:

- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия; – уважение к информации о частной жизни и информационным результатам деятельности других людей;
- основы правовой культуры в области использования информации;
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- адекватное использование коммуникативных, прежде всего речевых, средств для решения различных коммуникативных задач, построение монологического высказывания, владение диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты информационно-коммуникативных технологий;

- адекватное использование видов общения в цифровой среде (электронная почта, чат, видеоконференция, форум, блог и т.д.).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
Подпрограмма «Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи»			
1	Спартакиада среди допризывной молодежи ТО	Участие занимающихся в соревновании	Февраль, апрель, май, сентябрь
2	«Суворовский натиск»	Участие занимающихся в военно-спортивной тактической игре	Октябрь
3	Всероссийский День призывника	Участие занимающихся в социально-патриотическом мероприятии	15 ноября
4	Слет «Юных ратников»	Участие занимающихся в слете	Декабрь
5	Открытое городское первенство посвященного Дню снятия блокады города Ленинграда (1944)	Участие занимающихся в соревновании	Январь
6	Городские соревнования «Метелица»	Участие занимающихся	Февраль

		в соревновании	
7	Мероприятия, посвященные празднованию «Дня Победы» (митинги)	Несение почётного караула у мемориала Победы	9 мая
8	Мероприятия, посвященные «Дню пограничника»	Несение почётного караула у мемориала, возложение цветов	28 мая
Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде			
1	День солидарности в борьбе с терроризмом	Беседы с занимающимися	3 сентября
2	<u>Памятные даты военной истории:</u> - 02.09.1945г., - 8.09.1812г., - 11.09.1790г., - 21.09.1380г., - 24.09.1799г., - 26.09.1914г.	Беседы с занимающимися	Сентябрь
3	Информационная программа «Мы против экстремизма»	Беседы с занимающимися	Октябрь
4	<u>Памятные даты военной истории:</u> - 01.10.1609г., - 09.10.1760г., - 14.10.1811г.,	Беседы с занимающимися	Октябрь

	- 18.10.1813г., - 20.10.1827г.		
5	День народного единства	Беседы с занимающимися	11 ноября
6	День матери	Беседы с занимающимися	28 ноября
7	Размещение социального ролика «Профилактика экстремизма и терроризма»	Беседы с занимающимися	Ноябрь
8	День правовой помощи детям	Беседы с занимающимися	Ноябрь
9	<u>Памятные даты военной истории:</u> - 01.10.1609г., - 04.11.1612г., - 06.11.1943 г., - 07.11.1941г., - 11.11.1918г., -19.11.1480г., - 26.11.1904г.	Беседы с занимающимися	Ноябрь
10	Просмотр анимационного ролика «Что такое терроризм?»	Беседы с занимающимися	Декабрь
11	День Конституции	Беседы с занимающимися	12 декабря
12	<u>Памятные даты военной истории:</u> - 01.12.1853г.;	Беседы с занимающимися	Декабрь

	- 03.12. День неизвестного солдата; - 05.12.1941 г., - 09.12.1769г., -10.12.1877 г., - 17.12.1788г., - 23.12.1914 г., - 24.12.1790 г.		
13	Урок Памяти «Блокадный Ленинград»	Беседы с занимающимися	Январь
13	«Мы едины»	Игровая программа	Январь
14	<u>Памятные даты военной истории:</u> - 07.01.1878г., - 12.01.1945 г., - 17.01.1945г., - 27.01.1944 г	Беседы с занимающимися	Январь
15	- Международный день памяти жертв Холокоста	Беседы с занимающимися	27 января
16	День памяти воинов интернационалистов	Беседы с занимающимися	15 февраля
17	Единый день профилактики экстремизма в молодежной среде	Беседы с занимающимися	26 февраля
18	- День защитника Отечества (23.02)	Беседы с занимающимися	23 февраля
19	<u>Памятные даты военной истории:</u>	Беседы с	Февраль

	- 02.02.1943г., - 09.02.1904 г., - 13.02.1945 г., - 15.02.1983г., - 16.02.1916 г., - 23.02.1918г	занимающимися	
20	Международный женский день	Беседы с занимающимися	8 Марта
21	«Небо общее для всех»	Игровая программа	Март
22	Международный день борьбы за ликвидацию расовой дискриминации	Беседы с занимающимися	21 марта
23	<u>Памятные даты военной истории:</u> - 03.03.1799г., - 22.03.1915 г., - 27.03.1111 г., - 31.03.1814г	Беседы с занимающимися	Март
24	День космонавтики	Беседы с занимающимися	12 Апреля
25	Катастрофа на Чернобыльской АЭС	Беседы с занимающимися	26 апреля
26	«Мир без насилия»	Творческая встреча	Апрель
27	<u>Памятные даты военной истории:</u> - 04.04.1945г., - 09.04.1945г., - 10.04.1945г.,	Беседы с занимающимися	Апрель

	- 13.04.1945г., - 16.04.1945г., - 18.04.1242г., - 25.04.1945г		
28	День солидарности трудящихся	Беседы с занимающимися	1 мая
29	<u>Памятные даты военной истории:</u> - 02.05.1945г., - 06.05.1945г., - 09.05.1945г., - 12.05.1944г., - 28.05.1918г.	Беседы с занимающимися	Май
30	Международный день семьи	Беседы с занимающимися	15 мая
31	Всемирный день памяти жертв СПИДа	Беседы с занимающимися	Май
Подпрограмма «Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация»			
1	Классный час на тему: «Полководцы России»	Беседы с занимающимися	Сентябрь
2	- Акция «Пусть осень жизни будет золотой»	Беседы с занимающимися	Октябрь
3	Анкетирование на тему: «Вредные привычки»	Беседы с занимающимися	Ноябрь
4	Классный час на тему: «Афганская война»	Беседы с занимающимися	Декабрь

5	Анкетирование на тему: «Ваши отношения с родителями»	Беседы с занимающимися	Январь
6	Классный час на тему: «Что такое ЗОЖ?»	Беседы с занимающимися	Февраль
7	Анкетирование на тему: «Я и здоровый образ жизни»	Беседы с занимающимися	Март
8	Весенняя неделя добра	Беседы с занимающимися	Апрель
9	Классный час на тему: «Великая Победа»	Беседы с занимающимися	Май
Подпрограмма «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)»			
1	- Беседа «Безопасный маршрут в учреждение»;	Беседы с занимающимися	Сентябрь
2	- Квиз-игра «Пожарная безопасность»	Игра с занимающимися	Сентябрь
3	- Всероссийский день трезвости	Беседы с занимающимися	11 сентября
3	- День здоровья	Спортивная эстафета	2 Октября
4	- Беседа «Профилактика гриппа и ОРВИ»	Беседы с занимающимися	Октябрь
5	- Акция «Осторожно, тонкий лед»	Беседы с занимающимися	Ноябрь

6	- Всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»	Беседы с занимающимися	Ноябрь
7	- Профилактическая акция «Время развеять дым»	Беседы с занимающимися	Ноябрь
8	– Международный день отказа от курения	Беседы с занимающимися	Ноябрь
9	- «Безопасность на зимней дороге»	Беседы с занимающимися	Декабрь
10	«Безопасный Новый год»	Челлендж по ПБ	Декабрь
11	- «Безопасный лед»	Беседы с занимающимися	Декабрь
12	- «Безопасный интернет»	Беседы с занимающимися	Декабрь
13	- Квиз «Осторожно! Мороз!» (действия при низких температурах)	Игра	Январь
14	- Распространение листовок «ПБ в отопительный период»	Мероприятие по распространению листовок	Январь
15	- «Безопасный лед»	Беседы с занимающимися	Январь
16	- Акция «Безопасный лед»	Беседы с занимающимися	Февраль
17	- Информационные пятиминутки по ПБ «Треугольник огня»	Беседы с занимающимися	Февраль
18	- «Осторожно, тонкий лед»	Беседы с	Март

		занимающимися	
19	- День здоровья	Проведение спортивного мероприятия	4 апреля
20	- «Правила поведения при наводнении»	Беседы с занимающимися	Апрель
21	- «Береги лес от пожаров»	Беседы с занимающимися	Апрель
22	- Мероприятия по профилактике наркомании и алкоголизации в молодежной среде	Беседы с занимающимися	Апрель
23	- Онлайн-мероприятие «Пал травы – не долго до беды!»	Беседы с занимающимися	Май
25	«Научись плавать!»	Беседы с занимающимися	Май
26	«Детский Телефон Доверия»	Беседы с занимающимися	Май
27	– Международный день без табака	Беседы с занимающимися	31 мая
Подпрограмма «Восстановление социального статуса ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ВОЗ) и включение его в систему общественных отношений»			
1	Привлечение детей с ОВЗ к участию - в беседе «Безопасный маршрут в учреждение»	Беседы с занимающимися	Сентябрь

2	Привлечение детей с ОВЗ к участию в акции – «Всемирный день улыбки»	Беседы с занимающимися	1 октября
3	Привлечение детей с ОВЗ к участию в акции – «Время развеять дым»	Беседы с занимающимися	Ноябрь
4	- мероприятия в рамках Международного дня инвалидов	Беседы с занимающимися	Декабрь
5	Привлечение детей с ОВЗ к участию в акции – «Блокадный хлеб»	Мероприятие, беседа	Январь
6	Привлечение детей с ОВЗ к участию в акции – «Что такое хорошо и что такое плохо»	Беседы с занимающимися	Февраль
7	Привлечение детей с ОВЗ к участию в акции – «Азбука вежливости»	Беседы с занимающимися	Март
8	Привлечение детей с ОВЗ к участию в акции – «Что я знаю о космосе»	Беседы с занимающимися	Апрель
9	Привлечение детей с ОВЗ к участию в акции – «День Победы»	Беседы с занимающимися	Май
Подпрограмма «Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности»			
1	- Ведение группы объединения в социальных сетях;	Мероприятие	Постоянно
2	- Создание родительских и детских чатов для новых групп	Мероприятие	Сентябрь
3	-Участие в Онлайн мероприятии «Пусть осень жизни будет золотой»	Мероприятие	Октябрь
4	-Участие в Онлайн мероприятии -	Мероприятие	Ноябрь

	«Сообща, где торгуют смертью»		
5	- Единый урок безопасности в сети «Интернет»	Урок	Декабрь
6	- Международный квест по цифровой грамотности «Сетевичок»	Квест	Декабрь
7	-Участие в Онлайн мероприятии – «Блокадный Ленинград»	Мероприятие	Январь
8	-Международный день безопасного Интернета	Мероприятие	Февраль
9	-Участие в Онлайн мероприятии – «Небо общее для всех»	Мероприятие	Март
10	– Международный день отказа от гаджетов	Мероприятие	5 марта
11	-Участие в Онлайн мероприятии – «Волшебные слова»	Мероприятие	Апрель
12	-Участие в Онлайн мероприятии – «Мы победили»	Мероприятие	Май
13	– Международный день детского телефона доверия	Акция	17 мая

Оценочные материалы.

Система текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся и итогового оценивания.

С целью диагностики успешности освоения обучающимися образовательной программы, выявления их образовательного потенциала, определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки календарно-тематического планирования осуществляется текущий контроль успеваемости по программе.

Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций. Обучающимся и его родителям даются устные рекомендации по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме тестирования, тематического опроса, проверочных заданий, педагогического наблюдения, анализа достижений. С целью определения уровня достижения планируемых предметных и личностных результатов в процессе освоения образовательной программы проводится промежуточная аттестация (по окончании первого полугодия). Формы промежуточной аттестации определены учебным планом.

В ходе промежуточной аттестации и итогового оценивания устанавливаются следующие *уровни достижения планируемых результатов*: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный).

Стартовый уровень

1. Систематично посещать тренировочные занятия;
2. Положительная динамика уровня физической подготовленности;
3. Освоение основ техники прикладного рукопашного боя без оружия;
4. Освоение навыков гигиены и самоконтроля.

Базовый уровень

1. Положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося;
2. Освоение объемов практических навыков в соответствии с данным уровнем.

Контрольные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе (распределить по баллам до 10 и уровням: Высокий, Средний, Низкий)

Таблица 1

Контрольные упражнения	До 1-го года обучения	Свыше 1 года обучения
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4 х 20м – 17.3; прыжок в длину с места – 190 см; бег 1000 м – 3.05 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 10 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 25 раз.	Бег 60 м – 8.6 с; челночный бег 4 х 20м – 16.7; прыжок в длину с места – 220 см; бег 1000 м – 3.0 мин; сгибание разгибание рук в упоре лежа – 32 раз; подтягивание на перекладине за 20 сек - 12 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 40 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5.3 с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2 с. Суммарное время 6 «входов» -7.2 с	Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4.6 с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7.5 с. Суммарное время 6 «входов» - 6.5 с
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих действий армейского рукопашного боя	Выполнение основных технико-тактических действий армейского рукопашного боя в соревновательных условиях.

Список использованной литературы для разработки программы.

1. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
2. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 2005 г. Т.1. - М., 2006.
3. Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб. СПбГАФК, 2006. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Виленский М.Я. Туревский И.М. Торочкова Т.Ю. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение, 2008.
6. Вайцеховский С. М. Книга тренера. _ м.: ФиС, 2001 - 312 с.
7. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 331 с.
8. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 2005. _ 23 с.
9. Ингерлейб М.Б., Кадочников А.А. Специальный армейский рукопашный бой. - Ростов н/д.: Феникс, 2002.
10. Иванов - Катанский С.А. Рукопашный бой: Теория и практика. - М.: Гранд – Фаир, 2003.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение, 2003.
Любомерский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В. И., Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение, 2001
Лях В. И., Физическая культура 5-9 кл., тестовый контроль. М.: Просвещение, 2007.
12. Матвеев А.П. Соболева Ю.М. Физическая культура 3-4 кл. М.: Просвещение, 2000.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
14. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
15. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543

- 8.Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
16. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
17. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
18. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). _М.: Дата Стром, 2000.-190 с.
19. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007.- 27 с.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Образовательная деятельность по программе должна осуществляться на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся:

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности, ответственность за их соблюдение и исполнение устанавливаются правилами внутреннего распорядка учреждения;
2. Перед началом занятий проводятся инструктажи по технике безопасности: вводный (в сентябре), первичный (в сентябре), повторный (в январе), целевые (перед началом изучения нового раздела, предусматривающего изменение вида деятельности). Для обучающихся, поступивших в течение учебного года инструктаж проводится в первый день их занятий;
3. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи;
4. Температура воздуха в учебных помещениях должна составлять 18-20⁰С; относительная влажность воздуха - 40-60%;
5. В наличие должны быть лицензия и санитарно-эпидемиологическое заключение на осуществление образовательной деятельности;
6. Проводятся мероприятия по обеспечению охраны и антитеррористической защищенности организации, по соблюдению правил пожарной и электробезопасности, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т.д.

К требованиям безопасности прилагаются инструкции

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр туризма и детского творчества»
города Ялutorовска

СОГЛАСОВАНО
Собранием трудового коллектива
Протокол № 6 от «01» октября 2019 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦТДТ»
А. М. Бец
«01» октября 2019 год

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою,
охране жизни и здоровья учащихся.
ТБ – 024 - 19

1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторах при проведении занятий по рукопашному бою:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нарушение правил использования тренажеров;
- использование непрочного установленного и незакрепленного оборудования;
- выполнение упражнений без страховки и самостраховки.

1.2. На занятии по рукопашному бою соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На занятиях по рукопашному бою соблюдать правила поведения в спортивном зале.

1.4. Соблюдать в процессе занятий по рукопашному бою порядок выполнения упражнений.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий.

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Внимательно прослушать инструктаж педагога о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений. Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем обучающимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов. Помните – вы ученики, сами несете ответственность принимая решения тренироваться не зависимо от того прошли вы медкомиссию или нет.
- Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать.
- Каждый обучающийся должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и

свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

- Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

- Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагогу и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

- При малейшем недомогании обучающийся должен отпроситься у педагога с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему педагогу. Все обучающиеся всегда должны немедленно сообщать педагогу, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

- Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. Запрещено приходить в зал находясь под воздействием, каких либо алкогольных наркотических и психотропных веществ. При появлении у обучающегося высокой температуры или других опасных заболеваний, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

3. Требования по соблюдению МБ при проведении занятий и после окончания.

- Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

- Соблюдать определённый педагогом интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

- Если обучающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить педагога снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

- При отработке приёмов в парах, каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

- При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их

изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если обучающийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего педагога, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

- При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

- При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом педагогу. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

- Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

- Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой и отглаженной форме, в чистой обуви. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Форму аккуратно дома развесить сушиться. Стирать и гладить форму, чистить обувь сразу по мере загрязнения.

4. На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья. Нельзя экспериментировать с техническими элементами данными тренером.

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия педагога.

- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия педагога, так же, как и без знания страховки при падениях.

- Использовать макеты оружия не по назначению, нельзя применять технику ножевого боя на тренировках не соблюдая простых правил безопасности и не убедившись, что противник, как и вы, надели защиту для глаз и лица.

- Каждый обучающийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога, и не

выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если обучающийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего педагога, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

13. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

14. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

15. Каждый должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

16. Обучающийся, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

17. На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье обучающихся всегда стоит на первом месте.

18. Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой и отглаженной спортивной форме, в чистой обуви. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Спортивную форму аккуратно дома развесить сушиться. Стирать и гладить форму, чистить обувь сразу по мере загрязнения.

6. На занятиях по рукопашному бою строго ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.
- Не выполнять действий, заведомо способствующих возникновению травмы;
- Не выполнять действий в режиме «неконтролируемой техники» (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т.п.);
- Не выполнять ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в затылок, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику;
- Не выполнять действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусаная, щипковых приемов.
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

- обучающийся, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

- На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье обучающихся всегда стоит на первом месте.

5. Техника безопасности при занятиях спортом, единоборствами и рукопашным боем:

1. Одежда должна соответствовать. Для единоборств — костюм одобренный педагогом. Ногти на ногах и руках должны быть подстрижены, чтобы не ранить партнера по занятиям.

2. При занятиях единоборствами снимаются все украшения — кольца, серьги, цепочки и крестики. В случае отказа снять украшения педагог имеет право удалить занимающегося из зала.

3. При наличии противопоказаний к занятиям, временных травм или иных причин мешающих нормальным занятиям необходимо незамедлительно сообщить педагогу проводящему занятие.

4. Все занимающиеся должны беспрекословно выполнять команды педагога или инструктора. Нарушение приказов и инструкций может привести к травмам. В этом случае ответственность лежит на обучающихся нарушившем указание педагога или инструктора.

5. Родители ожидают своих детей вне зала для занятий. Вмешиваться в тренировочный процесс, поправлять без разрешения педагога обучающихся категорически запрещается.

6. Не пользоваться во время занятий помадой, сильными духами или одеколоном.

7. Если у вас не получаются определенные действия, то обратитесь к педагогу. Сведите обсуждения и не нужные разговоры к нулю.

8. Люди, занимающиеся в зале равны друг перед другом независимо от опыта и социального положения. Уважение - основа ваших плодотворных занятий.

9. Покидать зал во время занятий запрещено без разрешения педагога. Самовольный уход из зала во время занятий снимает с педагога ответственность за вашего ребенка.

10. Если обучающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжелое, он может попросить педагога снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

11. При отработке приёмов в парах, каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

12. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их

- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья. Нельзя экспериментировать с техническими элементами данными тренером.

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.

- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия педагога, так же, как и без знания страховки при падениях.

- Использовать макеты оружия не по назначению, нельзя применять технику ножевого боя на тренировках не соблюдая простых правил безопасности и не убедившись, что противник, как и вы, надели защиту для глаз и лица.

7. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях.

- При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам педагога по эвакуации.

- Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий.

- Сообщить о плохом самочувствии педагогу по окончании урока/занятия по физической культуре.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.

Инструкцию разработал:
Заведующий хозяйством Л. Н. Морозова

С инструкцией ознакомлен: _____ / _____ / _____
_____/_____/_____
_____/_____/_____
_____/_____/_____
_____/_____/_____

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр туризма и детского творчества»
города Ялуторовска

СОГЛАСОВАНО
Собранием трудового коллектива
Протокол № 5 от «18» сентября 2019 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦТДТ»
А.М. Бец
«18» сентября 2019 год



ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности для обучающихся
(на рабочем месте)
ИОТ – 014 – 19

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. Обучающийся приходит в учреждение за 15 минут до начала занятий, чистый и опрятный, снимает в гардеробе верхнюю одежду, занимает свое рабочее место и готовит все необходимые учебные принадлежности к предстоящему занятию.
- 1.2. Нельзя приносить в учреждение и на его территорию с любой целью и использовать любым способом оружие, взрывчатые, взрыво - или огнеопасные вещества, спиртные напитки, наркотики, другие одурманивающие средства, а также токсичные вещества.
- 1.3. Нельзя без разрешения педагогов уходить с учреждения и с ее территории во время занятий. В случае пропуска занятий обучающийся должен предъявить педагогу справку от врача или записку от родителей (законных представителей) о причине отсутствия на занятиях. Пропускать занятия без уважительных причин не разрешается.
- 1.4. Обучающийся проявляет уважение к старшим, заботится о младших. Обучающиеся уступают дорогу взрослым, старшие обучающиеся – младшим, мальчики – девочкам.
- 1.5. Вне учреждения обучающиеся ведут себя везде и всюду так, чтобы не уронить свою честь и достоинство.
- 1.6. Обучающиеся берегут имущество учреждения, аккуратно относятся как к своему, так и к чужому имуществу.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ И ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- находиться в кабинете только в присутствии педагога;
- соблюдать порядок и дисциплину во время занятий;
- не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения;
- поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте;
- при работе с острыми, режущими инструментами, станочным оборудованием надо соблюдать инструкции по технике безопасности;

- размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание;
- при обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемой техники, прекратить работу и поставить в известность педагога;
- во время занятия нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать товарищей от занятий посторонними разговорами, играми и другими не относящимися к занятию делами. Время занятий должно использоваться обучающимися только для учебных целей.
- если во время занятий обучающемуся необходимо выйти из кабинета, то он должен встать и попросить разрешения у педагога.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДО НАЧАЛА, В ПЕРЕРЫВЕ И ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Обучающиеся обязаны использовать время перерыва для отдыха.

Во время перерывов (перемен) обучающийся должен:

- навести чистоту и порядок на своем рабочем месте;
- выйти из кабинета;
- подчиняться требованиям педагога и работников учреждения;
- помочь подготовить кабинет по просьбе педагога к следующему занятию.

Обучающимся запрещается:

- бегать по лестницам, вблизи оконных проемов и в других местах, не приспособленных для игр;
- толкать друг друга, бросать какие-либо предметы;
- употреблять непристойные выражения и жесты, шуметь, мешать отдыхать другим.

3.2. Дежурный по кабинету:

- находится в кабинете во время перемены;
- обеспечивает порядок в кабинете;
- помогает педагогу подготовить кабинет к занятию; после окончания занятий производит усиленную уборку кабинета.

3.3 На территории учреждения:

- запрещается курить и распивать спиртные напитки;

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т. д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.

4.2. В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.

4.3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

Правила поведения обучающихся в случае возникновения пожара.

- при возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу.
- при опасности пожара находиться возле педагога. Строго выполнять его распоряжения.
- не поддаваться панике. Действовать согласно указаниям работников учреждения.
- по команде педагога эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам.
- при выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.

- старшеклассники должны знать план и способы эвакуации (выход из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

- нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

Внимание! Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения обучающимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т. д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить педагогу.

Правила поведения по электробезопасности.

- неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.

- отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.

- перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.

- прежде чем включить аппарат ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности.

- не загромождайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева.

- во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.

- при прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.

- запрещается разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.

- не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него (может ударить током)

- нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

Правила для обучающихся по дорожно-транспортной безопасности.

Правила безопасности для обучающихся по пути движения в учреждение и обратно.

- когда идете по улицам, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.

- переходите дорогу только в установленных местах, на регулируемых перекрестках на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдайте максимальную осторожность и внимательность. Даже при переходе на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте внимательны- может ехать нарушитель ПДД.

- не выбегайте на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.

- переходите улицу только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги направо.

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр туризма и детского творчества»
города Ялуторовска**

СОГЛАСОВАНО
Собранием трудового коллектива
Протокол № 5 от «18» сентября 2019 г


УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦТДТ»
А. М. Бец
«18» сентября 2019 год

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда обучающихся (вводный инструктаж)
ИОТ – 012 -19**

1. МАУДО «ЦТДТ» расположено в городе, имеющем ряд опасных для жизни и здоровья факторов:
 - вблизи учреждения проходит автодорога;
 - расположен сложный перекресток.
2. По дороге в учреждение и обратно необходимо:
 - переходить дорогу с особой осторожностью, предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет;
3. Идти по дороге с левой стороны, ближе к обочине.
4. В учреждении имеются учебные кабинеты повышенной степени опасности: мастерская, лаборатория, спортивный зал, зоопарк. Во время занятий в этих кабинетах необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования педагога.
5. Во избежание травоопасных ситуаций в учреждении нельзя:
 - бегать и толкаться в свободное от занятий время;
 - оставлять в коридорах разлитую на полу воду;
 - прыгать через ступеньки лестницы, перешагивать или опасно перегибаться через них;
6. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом педагогу или администрации учреждения. Медицинские аптечки имеются в кабинете технического персонала, спортивном зале (здание туристов), в методическом кабинете (здание технического творчества).
7. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них, необходимо немедленно сообщить об этом педагогу или администрации центра. При пожаре звонить 01, вызов милиции – 02, вызов скорой помощи – 03. Телефоны находятся в приемной, бухгалтерии здания станции туристов, методическом кабинете здания технического творчества, кабинете сторожей в здании детского творчества (зоопарк).

8. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и обучающиеся должны быть немедленно эвакуированы. Сигнал тревоги подается продолжительной серией коротких звонков. Обучающиеся покидают помещение кабинета и организовано выходят из учреждения вместе с педагогом в соответствии с планом эвакуации. Во время эвакуации иметь при себе комплект, включающий ватно-марлевые повязки, бутылку с водой и два флажка для перехода улицы. В случае поступления сигнала «химическая тревога» движение происходит в направлении, перпендикулярном направлению ветра.

9. При появлении в учреждении посторонних людей, особенно ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом техперсоналу или педагогу.

10. Не допускается нахождение в учреждении бродячих кошек и собак.

11. Одежда должна соответствовать погоде. Обувь должна быть легкой, эластичной, хорошо вентилируемой и правильно подобранной по ноге. На тренировках, в туристских походах надо носить разношенную и прочную обувь, следить, чтобы она не промокала, а носки оставались сухими.

12. После практических занятий, посещения туалетной комнаты обязательно вымыть руки с мылом.

13. Для питьевого режима в учреждении используется питьевой фонтанчик, кулер, одноразовые стаканчики.

14. В учреждении не допускается применение психического и физического насилия в отношении обучающихся, все споры должны разрешаться только мирным путем.

Исполнитель: заведующий хозяйством
(ответственный за организацию ОТ)
Л.Н. Морозова

С инструкцией ознакомлен: _____ / _____ / _____

_____ / _____ / _____

_____ / _____ / _____

_____ / _____ / _____

_____ / _____ / _____

_____ / _____ / _____

_____ / _____ / _____

_____ / _____ / _____

_____ / _____ / _____

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр туризма и детского творчества»
города Ялуторовска

СОГЛАСОВАНО
Собранием трудового коллектива
Протокол № 6 от «01» октября 2019 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦТДТ»
А. М. Бец
«01» октября 2019 год



**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ
ИТБ – 022 – 19**

1. Общие требования безопасности.

- 1.1 Опасными факторами риска на дорогах являются:
- физические (экстремальные природные явления; транспорт);
 - химические (вредные и опасные вещества, содержащиеся в воздухе; пыль;
 - зимой – реагенты для обработки поверхности дороги);
 - психофизиологические (напряжение внимания; шум).
- 1.2 Обучающиеся обязаны соблюдать правила безопасного поведения на дороге.
- 1.3 Обучающиеся должны знать место нахождения медицинского пункта и уметь оказывать доврачебную медицинскую помощь.

2. Требования безопасности перед выходом на дорогу.

- 2.1 Изучить содержание настоящей Инструкции.
- 2.2 Пройти соответствующую подготовку, инструктаж.

3. Требования безопасности во время передвижения по дороге.

- 3.1 Во время передвижения по дороге необходимо соблюдать следующие правила:
- пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – по обочинам;
 - при отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой – по внешнему краю проезжей части);
 - вне населенных пунктов при движении по проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств;
 - движение организованных пеших колонн по проезжей части разрешается только по направлению движения транспортных средств по правой стороне не более чем по четыре человека в ряд. Спереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в темное время суток и в условиях недостаточной видимости – с включенными фонарями: спереди – белого цвета, сзади – красного;
 - группы детей разрешается водить только по тротуарам и пешеходным дорожкам, а при их отсутствии – и по обочинам, но лишь в светлое время суток и только в сопровождении взрослых;
 - пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо

просматривается в обе стороны;

- в местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора. При его отсутствии - транспортного светофора;
- при приближении транспортных средств с включенными проблесковым маячком и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а находящиеся на ней должны уступить дорогу этим транспортным средствам и незамедлительно освободить проезжую часть;
- управлять велосипедом, гужевой повозкой (санями), быть погонщиком вьючных, верховых животных или стада при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, а мопедом - не моложе 16 лет;
- велосипеды, мопеды, гужевые повозки (сани), верховые и вьючные животные должны двигаться только по крайней правой полосе в один ряд как можно правее. Допускается движение по обочине, если это не создает помех пешеходам;
- водитель гужевой повозки (саней) при выезде на дорогу с прилегающей территории или с второстепенной дороги в местах с ограниченной обзорностью должен вести животное под уздцы;
- на перекрестках водители велосипедов и мопедов должны уступать дорогу транспортным средствам, движущимся по этой дороге.

Обучающимся

запрещается:

- перебегать дорогу перед движущимся транспортным средством;
- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой;
- перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, оборудованном надежными подножками;
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению;
- двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки; поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении;
- буксировка велосипедов и мопедов, а также велосипедами и мопедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом или мопедом.

4. Заключительные положения.

4.1 Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет.

4.2 Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий купания;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

4.3 Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия проведения экскурсий, походов, экспедиций не изменяются, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

Инструкцию разработал:

Заведующий хозяйством Л. Н. Морозова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр туризма и детского творчества»
города Ялуторовска

СОГЛАСОВАНО
Собранием трудового коллектива
Протокол № 5 от «18» сентября 2019 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦТДТ»
 А. М. Бец
«18» сентября 2019 год



Инструкция
по технике безопасности для обучающихся
на полосе препятствий
ИОТ- 10-19

1. Общие требования безопасности.

1.1 К занятиям на полосе препятствий допускаются:

- обучающиеся 9 – 11-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- на полосе препятствий обучающиеся до 14 лет могут находиться только в присутствии педагога;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов оборудования на полосе препятствий;

1.2 При проведении занятий на полосе препятствий обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График занятий на полосе препятствий определяется погодными условиями и календарным планированием, утвержденным директором учреждения.

Опасными и вредными факторами при занятиях на полосе препятствий являются:

- **физические** (оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие полосе препятствий; посторонние предметы на полосе препятствий; статические и динамические перегрузки; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);
- **химические** (пыль).

1.3 Обучающиеся должны знать, у кого находится аптечка для оказания первой медицинской помощи и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

1.4 Обучающиеся должны знать и уметь использовать различные способы страховки и самостраховки при прохождении полосы препятствий.

1.5 Обучающиеся, знающие о нарушениях своего вестибулярного аппарата и боящиеся высоты, обязаны проинформировать об этом руководителя занятий.

1.6 О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить руководителю занятий.

1.7 Обучающимся запрещается без разрешения руководителя занятий начинать движение по полосе препятствий и выполнять упражнения.

1.8 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Изучить содержание настоящей Инструкции.

2.2 Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве. Подогнать одежду, обувь, снаряжение.

2.3 Выполнить подготовительные разминочные упражнения перед началом занятий по преодолению препятствий.

2.4 Убедиться в отсутствии посторонних предметов на полосе препятствий.

Запрещается приступать к занятиям:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

2.5 Запрещается начинать движение по полосе препятствий без команды руководителя.

3. Требования безопасности во время занятий.

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания и команды руководителя занятий на полосе препятствий;
- начинать и заканчивать занятия строго по команде руководителя занятий;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку при движении по полосе препятствий;
- использовать оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством руководителя занятий;
- избегать столкновений с другими обучающимися и оборудованием;
- перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;
- выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных упражнений;
- точно соблюдать направление движения, установленную последовательность выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальные интервалы и дистанцию между участниками;
- после выполнения упражнений построиться в месте, указанном руководителем занятий.

Обучающимся запрещается:

- начинать движение по полосе препятствий без разрешения руководителя занятий;
- пользоваться неисправным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения без надежной страховки;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду упражнений;
- покидать полосу препятствий без разрешения руководителя занятий;
- выполнять любые действия без разрешения руководителя занятий;
- использовать оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт оборудования и приспособлений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1 При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии немедленно прекратить занятия, сообщить об этом руководителю занятий и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2 При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время занятий сообщить об этом руководителю занятий и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3 При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности оборудования и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, и т.п.) немедленно сообщить об этом руководителю занятий и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4 При получении травмы сообщить об этом руководителю занятий. При необходимости помочь руководителю занятий или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1 Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления руководителю занятий.

5.2 С разрешения руководителя занятий пройти в раздевалку.

5.3 Переодеться, просушить волосы, вымыть руки с мылом.

5.4 При обнаружении неисправности оборудования, приспособлений, оружия, наличии на полосе препятствий посторонних предметов проинформировать об этом руководителя занятий.

Инструкцию разработал заведующий хозяйством Л. Н. Морозова

С инструкцией ознакомлен: [подпись] / Шевченко А.В. / 18.09.2019

[подпись] / Данилов С.В. / 18.09.2019

[подпись] / Суржков В.В. / 18.09.2019

_____ / _____ / _____

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр туризма и детского творчества»
Города Ялуторовска**

СОГЛАСОВАНО
Собранием трудового коллектива
Протокол № 3 от «29» марта 2019 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦТДТ»
А.М. Бец
«29» марта 2019 год



**Инструкция
по технике безопасности
для учащихся на занятиях по стрельбе
ИОТ – 06-19**

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по стрельбе допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при стрельбе из неисправного оружия;
 - при нарушении правил стрельбы;
 - при неправильном обращении с оружием.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе и правилам поведения в тире.
2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь.
3. При слабом зрении надеть очки.
4. Положить гимнастические маты на огневом рубеже так, чтобы их поверхность была ровной, удобной для стрельбы из позиции лёжа.
5. К занятиям допускаются только учащиеся, прошедшие медицинский осмотр.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию педагога (руководителя стрельбы).
2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды педагога.
3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды педагога.
4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
7. Получать пули только на линии огня.
8. Заряжать оружие только на линии огня по команде педагога (руководителя стрельбы) «Заряжай!».
9. Выполнять стрельбу только по команде руководителя стрельбы «Огонь!».
10. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 град. В

направлении мишеней.
11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, даже если на их расположении не находятся люди.

IV. Особые требования:

1. Выдача пуль производится по распоряжению руководителя стрельбы только на линии огня. Если показ попаданий производится после каждого выстрела, то стрелкам выдается только по одной пуле.
2. Заряжение оружия производится только на линии огня, после команды руководителя стрельбы «Заряжай!».
3. Чистка оружия производится только в специально отведенных местах.
4. Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира.

V. Стрелок обязан:

1. Все манипуляции с оружием производить только по команде руководителя стрельбы.
2. Держать оружие стволом в направлении мишеней независимо от того, заряжено оно или нет.
3. Держать оружие не заряженным со спущенным курком или открытым затвором на линии огня после окончания стрельбы.
4. Обо всех неисправностях, происшедших во время стрельбы немедленно сообщать руководителю стрельбы.

VI. В тире и на стрельбище категорически запрещается:

- производить стрельбу из неисправного оружия;
- производить стрельбу без команды руководителя стрельбы «Огонь!».
- брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать оружие без команды руководителя стрельбы;
- направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а также на людей;
- прицеливаться в мишени из незаряженного оружия;
- выносить заряженное оружие с линии огня;
- находиться на линии огня, кроме очередной, стреляющей смены;
- оставлять на линии огня заряженное оружие;

VII. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, по команде педагога организованно, без паники покинуть стрелковый тир.
3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся педагогу.
4. В случае нарушения требований инструкции по правилам стрельбы, вы будете немедленно удалены со стрельбища или из стрелкового тира.
5. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть тир по указанию учителя в организованном порядке, без паники.

VIII. Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталась пуля.
2. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы.
3. Чистку оружия произвести по указанию педагога в специальном месте.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
5. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщите педагогу.

Исп. специалист по охране труда
Л.Н. Морозова

С инструкцией ознакомлен:

[Signature] Мамеев А.В. 29.05.2019
[Signature] Суров В.И. 29.05.2019
[Signature] Шинников И.А. 29.05.2019.

