

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, СПОРТА И ТУРИЗМА АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

 «КАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМ. Г.В. СУШКОВА»

КАМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано Утверждаю

Тренерским советом Директор МКУДО «Каменская ДЮСШ» МКУДО «Каменская ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.С. Дутов/

Протокол № \_\_ Приказ № \_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года

**Дополнительная общеобразовательная**

**(общеразвивающая) программа**

**«Кикбоксинг»**

Направленность**: спортивная**

Вид программы: **адаптированная**

Возраст обучающихся**: 7-9 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Год составления программы: **2020г**

Год последней редакции программы**: 2020г**

 Автор программы:

Дутов А.С.

 тренер-преподаватель

 высшей категории

П.г.т. Каменка 2020год

# СОДЕРЖАНИЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Раздел** | **Стр.** |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебный план | 7 |
| 3. | Методическая часть | 12 |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | 12 |
| 3.2. | Практическая подготовка | 13 |
| 3.2.1. | Общая физическая подготовка | 14 |
| 3.2.2. | Специальная физическая подготовка | 15 |
| 3.2.3. | Технико-тактическая подготовка | 15 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования | 17 |
| 5. | Медико-педагогический и врачебный контроль | 18 |
| 6. | Воспитательная работа | 18 |
| 7. | Психологическая подготовка | 22 |
| 8. | Восстановительные средства и мероприятия | 25 |
| 9. | Условия реализации программы | 26 |
| 10. | Результаты обучения по программе | 27 |
| 10. | Перечень информационного обеспечения | 28 |
| 11. | Приложение (инструкции по технике безопасности) | 30 |

 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по кикбоксингу разработана в соответствии с Федеральным Законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 года, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41).

Проблема формирования здорового образа жизни детей и подростков является очень важной и актуальной на современном этапе. Специалисты отмечают, что в настоящее время продолжает расти негативная тенденция, связанная с отсутствием заинтересованности в занятиях физическими упражнениями, что способствует снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности обучающихся. Одним из основных направлений работы по формированию у детей и молодежи ценностного отношения к своему здоровью является обеспечение необходимой двигательной активности. В настоящее время большой популярностью пользуются различные виды единоборств, что является одним из эффективных средств вовлечения учащихся в систематические занятия физическим упражнениями. Большой

популярностью у детей и молодежи пользуются боевые виды единоборств.

Боевые виды единоборств всегда занимали одно из ведущих мест в процессе воспитания подрастающего поколения во все времена. Не является исключением и сегодняшний день. Многие виды единоборств в процессе естественной эволюции превратились в прекрасные виды спорта. Но в любом случае, основной задачей любого прикладного вида была и будет гармоничное развитие личности, воспитание таких черт характера, как мужество, смелость, благородство, рассудительность. И в этом плане кикбоксинг не является исключением.

Кикбоксинг - один из популярнейших видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия кикбоксингом в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создания условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Кикбоксинг как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Специфические особенности кикбоксинга: контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику обучающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен.

### Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. ***Семи-контакт (point-fighting).*** Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.
2. ***Лайт-контакт (легкий контакт).*** Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.
3. ***Фулл-контакт (полный контакт).*** Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.
4. ***Фулл-контакт с лоу-кик.*** Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.
5. ***K-1.*** По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.
6. ***Сольные композиции.*** Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

Занятия кикбоксингом являются одной из наиболее популярных в подростковой и молодежной среде форм в системе физического развития детей и молодежи и являются средством обеспечения активности учащихся и дополнительным средством их оздоровления.

Основной целью занятий кикбоксингом является привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физическими упражнениями для общего оздоровления и спортивного совершенствования, а также приобретения жизненно необходимых прикладных умений и навыков, выявления интереса и способностей, и, в дальнейшем достижения результатов в нем.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников; потребностью в грамотном, профессиональном обучении кикбоксингу спортсменов в спортивно-оздоровительных группах; наличием материально-технических и кадровых условий для реализации на базе ДЮСШ.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации в ДЮСШ, происходит дополнительный охват детей и подростков, которые по своему физическому развитию или возрастной категории не могут попасть в основные спортивные группы.

При обучении по данной программе каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. При систематических занятиях кикбоксингом создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и развитию. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям. Обучающиеся получают не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося. В процессе обучения ведется профилактика асоциального поведения детей и подростков. При систематических занятиях кикбоксингом ведется также работа родителями обучающихся.

При разработке программы был учтён передовой опыт обучения и тренировки различных видов единоборств, использованы типовые (государственные) образовательные программы для ДЮСШ и СДЮШОР, а также практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Основная направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ, других учреждений дополнительного образования и имеет своей целью обеспечение методическим, практическим материалом учебно-тренировочного процесса по кикбоксингу, а также содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно- тренировочного процесса для спортивно-оздоровительных групп.

В основу программы положены нормативные требования по общей физической подготовке и специально – технической подготовке, научно-методические разработки, практические рекомендации по методике и теории физического воспитания, психологии, педагогике, физиологии и гигиене.

Данная программа строится на основных принципах обучения: связи теории с практикой, индивидуальности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности, повторности и непрерывности, преемственности, результативности.

Комплектование групп осуществляется на основании положения о порядке приема, перевода и отчисления учащихся. Спортивно-оздоровительная группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта с учетом возраста и уровня подготовленности учащихся.

Набор учащихся в группы обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления обучающегося или родителей (законных представителей) и личного желания учащегося. В спортивно- оздоровительную группу зачисляются все лица, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься кикбоксингом и не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальный возрат поступающих 24 года.

Срок обучения по программе составляет 1 год, но при желании обучающийся можит повторно продолжить обучение по данной программе в следующем учебном году в соответствии с имеющимся учебным планом. В целом длительность обучения по данной программе в большей степени зависит от самого обучающегося, уровня его общей физической подготовленности к физическим нагрузкам и, конечно, его желания. То есть цикл обучения по данной программе может неоднократно повторяться.

**Цель программы*:*** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей и навыков здорового образа жизни обучающихся посредством систематических занятий кикбоксингом и общения с коллективом с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей.

## Общие задачи обученияв спортивно-оздоровительной группе:

* Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям кикбоксингом;
* Выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.
* Привитие стойкого интереса и мотивации к занятиям избранным видом спорта и здоровому образу жизни;
* Содействие гармоничному гармоничному развитию обучающихся;
* Удовлетворение двигательной потребности обучающихся;
* Профилактика вредных привычек и правонарушений;
* Воспитание морально-волевых качеств;
* Коррекция недостатков физического развития и повышение уровня общей физической подготовки и технико-тактической подготовленности;
* Овладение техникой выполнения основных упражнений;
* Расширение сферы спортивно - культурных контактов обучающихся и развитие коммуникативных качеств;
* Популяризация и развитие кикбоксинга;

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему подготовки и предусматривает решение следующих задач:

### Образовательные задачи:

-совершенствование двигательного опыта обучающихся посредством изменения и усложнения упражнений скоростно-силового характера;

-соблюдение последовательности, непрерывности и постепенности в обучении;

-приобретение теоретических знаний из области физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта.

-приобретение знаний о формах двигательной активности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических качеств обучающихся.

### Развивающие задачи:

-развитие и совершенствование техники двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров;

* повышение уровня функциональной подготовленности обучающихся;
* развитием мотивационной сферы обучающихся;
* формированием когнитивного компонента;

### Воспитательные задачи:

* воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни;
* формирование навыков культуры поведения;
* развитие социальной активности;
* приобретение учащимися жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим;
* развитие коммуникабельности, креативности, мобильности, умение работать в коллективе;
* воспитание спортивных черт характера: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, честности, доброты, упорства в достижении цели.

Основные формы работы с обучающимися:

* Групповые теоретические занятия (в виде бесед).
* Групповые практические учебно - тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для групп СО по утвержденному расписанию.
* Спортивные соревнования (при условии готовности учащихся).
* Участие в культурно-досуговых (воспитательных) мероприятиях.
* Просмотр и анализ учебных фильмов и видео - материалов.
* Тестирование по ОФП.
* Медицинский контроль.

На спортивно – оздоровительном этапе основной упор делается на укрепление здоровья, развитие гармоничного телосложения, формирование и совершенствование координационных способностей, мышечной силы, гибкости, быстроты. Учебно- тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе. Методика изучения предоставленной программы строится на рациональном сочетании бесед и практических занятий под контролем тренера-преподавателя.

Программа включает в себя теоретическую часть, где рассматриваются вопросы по истории возникновения и развития кикбоксинга в России и за рубежом, влияния на

здоровье и физическое развитие человека, режим дня и тренировок, режим питания, врачебного контроля и самоконтроля.

В практическую часть включены разделы: общая, специальная, технико- тактическая подготовка. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения специальных упражнений; упражнений направленных на развитие физических качеств, при желании и готовности участвуют в соревнованиях. Во время занятий большое внимание уделяется культуре поведения, дисциплине, вопросам соблюдения правл техники безопасности и предупреждения травматизма.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: бег, спортивные игры и т.д. Так же к общей физической подготовке относятся подвижные игры и эстафеты на внимание, сообразительность, координацию, с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-кикбоксеров: выносливости, быстроты, ловкости, координации.

Общая и специальная физическая подготовка спортсменов-кикбоксеров является одним из основных факторов, обеспечивающих качество технической и тактической подготовки. Уровень физической подготовленности определяет способность спортсмена адаптироваться к нагрузкам, способствует восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий и на тренировках в целом.

Программа является достаточно гибкой и динамичной системой. Она дает возможность сконцентрировать усилия на том или ином направлении без нарушения целостности тренировочного процесса. Параллельно с этим идет всесторонняя подготовка спортсмена: физическая подготовка, акробатическая, борцовская. В процессе обучения учащиеся должны освоить основные методы нападения и защиты, научиться соединять воедино все многообразие техники кикбоксинга, использовать любую ситуацию или положение с максимальной пользой.

Таким образом, завершив цикл занятий по данной программе, учащиеся получают разностороннюю общую физическую подготовку и начальные знания и умения в области кикбоксинга.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям:

* + теория и методика физической культуры и спорта;
	+ общая физическая подготовка;
	+ специальная физическая подготовка;
	+ технико-тактическая подготовка.

В спортивно-оздоровительных группах общая и специальная физическая подготовка направлена в основном на укрепление здоровья, развитие различных умений и навыков, формирование физических и морально-волевых качеств.

Учебный план строится из расчета 36 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения. Учебная нагрузка в неделю составляет 4 часа. Общее количество часов обучения в году – 144 часов.

Допустимая наполняемость групп устанавливается в соответствии с нормативными документами, исходя из безопасных условий учебно-тренировочного процесса.

## Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочного процесса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Срок обучения на СО этапе | Минималь- ный возрастдля зачис- ления, лет | Минимальная наполняемость группы | Максималь- ное числоучащихся в группе | Учебная нагрузка (кол-во учебных часов в неделю) | Количество учебных часов в год |
| Не менее 1 года | 7 | 10 | 20 | 4 ч/нед | 144 ч/ год |

**Учебно-тематический план занятий в спортивно-оздоровительной группе (учебная нагрузка 4 часа в неделю, 156 часов в год, 39 учебных недель).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Количество часов** |
|  |  | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |
| 1. | Физическая культура и спорт в РФ. | 1 |  | 1 |
| 2. | Краткий обзор развития кикбоксинга в России и за рубежом. Выдающиеся российские и зарубежныеспортсмены. | 1 |  | 1 |
| 3. | Техника безопасности на занятиях, при проведениисоревнований. | 2 |  | 2 |
| 4. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организмчеловека. | 2 |  | 2 |
| 5. | Гигиена и закаливание. Режим дня и питания спортсмена. | 1 |  | 1 |
| 6. | Врачебный контроль и самоконтроль. Основы массажа. | 1 |  | 1 |
| 7. | Оказание первой медицинской помощи.Травмы, виды травм. | 1 |  | 1 |
| 8. | Основы обучения атакующим действиям.Виды атакующих действий. | 2 |  | 2 |
| 9. | Основы техники и тактики при проведении поединков. | 2 |  | 2 |
| 10. | Понятия об ударных и защитных действиях. | 2 |  | 2 |
| 11. | Правила проведения соревнований по кикбоксингу.Судейство соревнований. | 1 |  | 1 |
| 12. | Места занятий. Оборудование и инвентарь. | 1 |  | 1 |
| 13. | Теоретические основы обучения техники работы рук и ногспортсмена. | 1 |  | 1 |
|  | **Всего:** | **18** |  | **18** |
|  | **2. Практическая часть:** |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка |  | 63 | 63 |
| 2. | Специальная физическая подготовка. |  | 38 | 38 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка. |  | 21 | 21 |
| 4. | Контроль уровня физической подготовки(тестирование по ОФП) |  | 2 | 2 |
| 5. | Итоговая аттестация (тестирование по ОФП) |  | 2 | 2 |
|  | **Всего:** |  | **126** | **126** |
|  | **ИТОГО ЧАСОВ:** | **18** |  **126** | **144** |

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

* 1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**
		1. **Физическая культура и спорт в РФ.**

Физическая культура и спорт – одно из составляющих средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития ребёнка. Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Единая российская спортивная классификация, разрядные нормы и требования спортивной классификации по кикбоксингу.

## Краткий обзор развития кикбоксинга в России и за рубежом. Выдающиеся

**российские и зарубежные спортсмены.**

Краткий исторический обзор зарождения и развития кикбоксинга в России и за рубежом. Кикбоксинг в современном мире. Крупнейшие мировые, всероссийские соревнования. Известные мировые и российские кикбоксеры. Сильнейшие спортсмены зарубежных стран, их достижения. участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Федерации кикбоксинга в России. Российские спортсмены-чемпионы мира и Европы.

## Техника безопасности на занятиях, при проведении занятий.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение спортсменов. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила безопасности в дороге и при проведении массовых мероприятий.

## Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Органы пищеварения. Органы выделения.

Основные сведения о кровообращении, составе и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Влияние различных физических упражнений на развитие и укрепление организм в целом.

## Гигиена и закаливание. Режим дня и режим питания спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Режим юного спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Допустимые величины регуляции веса тела в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Питание. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

## Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Самоконтроль – как важной средство дополняющее врачебный контроль. Методика ведения самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Методика ведения самоконтроля.

## Оказание первой медицинской помощи. Травмы, виды травм.

Травмы, виды травм, первая медицинская помощь. Понятие о врачебном контроле. Понятие о тренированности, перетренированности, утомлении. Профилактика перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям кикбоксинг.

## Основы обучения атакующим действиям. Виды атакующих действий.

* + 1. **Основы техники и тактики при проведении поединков.**

Понятие о технике и тактике при проведении поединков в единоборствах. Их значение для достижения результата на соревнованиях и тренировочных занятиях.

Тактическая подготовка- важнейшая составляющая общей готовности спортсмена. Значение техники для достижения высоких результатов.

## Понятия об ударных и защитных действиях.

* + 1. **Правила проведения соревнований по кикбоксингу. Судейство соревнований.**

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды Определение личных и командных результатов соревнований. Медицинское сопровождение. Судейство соревнований.

## Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Зал кикбоксинга. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Одежда и обувь спортсмена. Вспомогательное снаряжение. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

## Теоретические основы обучения техники работы рук и ног спортсмена- кикбоксера.

* 1. **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общая и специальная физическая подготовка кикбоксера является одним из основных факторов, обеспечивающих качество технической и тактической подготовки. Уровень физической подготовленности определяет способность кикбоксера адаптироваться к нагрузкам, способствует восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий и на тренировках в целом.

В группах спортивно-оздоровительного этапа, общая и специальная физическая подготовка направлена, в основном, на укрепление здоровья, развитие различных умений и навыков, формирование физических и морально-волевых качеств.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: бег, волейбол, баскетбол, плавание, футбол и т.д. Так же к общей физической подготовке относятся подвижные игры и эстафеты, игры с мячом, игры на внимание, сообразительность, координацию, эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-кикбоксеров: выносливости, быстроты, ловкости.

* + 1. **Общая физическая подготовка.**

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств (силы, ловкости, координации, скорости, выносливости), укрепление мышц и связок опорно – двигательного аппарата, совершенствование координации и техники движений.

Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Данный вид упражнений способствует развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости.

## Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонна, интервал, дистанция. Выполнения команд: становись, равняйся, смирно, отставить, вольно, бегом марш, разойдись, шагом марш. Расчет группы по порядку, повороты на месте и в движении. Движение строевым шагом, обычным, на носках, на пятках, внутренней и наружной сторонах стопы, с различными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой, различными видами подъемов ног, приставными шагами, в приседе широким шагом, изменением направлений движения.

*Специальные имитационные упражнения в строю*: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

## Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения используются на занятиях для всестороннего физического развития обучающихся. С их помощью достигается укрепление костно- связочного аппарата, совершенствование координации движений, гибкости, эластичности, происходит укрепление функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

## Общеразвивающие упражнения без предметов.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Движения руками из различных исходных положений; сгибание, разгибания, вращения, махи, отведения, одновременно, во время движения. Упражнения с сопротивлением. Различные виды отталкиваний. Различные виды отжиманий.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Наклоны, вращения, повороты. Сочетания наклонов и поворотов.

*Упражнения для ног.* Поднимания на носки. Приседания, выпады в разные стороны, подскоки, прыжки в передвижении, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

*Упражнения для всех частей тела.* Сочетание движений различных частей тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

*Упражнения для формирования правильной осанки.* Упражнения на растягивание и расслабление. Различные упражнения с сопротивлением. Имитационные упражнения.

## Общеразвивающие упражнения с предметами.

*Упражнения на гимнастических снарядах*: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

*Упражнения со скакалкой.* Подскоки, прыжки с поворотами, с двойным вращением, в полуприседе и приседе, бег со скакалкой, эстафеты.*С гимнастической палкой.* Наклоны, повороты, махи, круговые движения, переворачивание, прыжки, упражнения сидя и лежа с палкой, имитационные упражнения, упражнения с сопротивлением.

*С набивными мячами.* Сгибание и разгибания рук, круговые движения, броски вверх, ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах, эстафеты с мячами.

*С гантелями.* Повороты, наклоны, круговые движения, упражнения имитирующие удары руками.

## Специальная физическая подготовка.

*Упражнения для развития выносливости.* Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах. Кроссы, ходьба по пересеченной местности, плавание.

*Упражнения на развитие быстроты.* Спринт от 30 до 100 м. Прыжки с места в длину и высоту. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки на возвышение. Опорные прыжки, через козла, коня. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

*Упражнения на развитие ловкости.* Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз в возвышения. Упражнения на равновесие.

*Упражнения для развития силы и силовой выносливости*. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:*

упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

## Технико-тактическая подготовка.

*Боевая стойка кикбоксера*.

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции*: изучение средней дистанции, дальней дистанции.

*Методические приемы* обучения техники ударов, защит, контрударов.

*Обучение ударам* рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

*Обучение боковым ударам*, простым атакам и контратакам, защитные действия.

*Обучение защитным действиям*. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

*Обучение ударам ног*: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад

*Обучение бою с тенью*: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере ударам руками снизу по корпусу и простым атакам.

Качественно усвоить технику кикбоксинга спортсмен может, только используя наиболее эффективные методы обучения и совершенствования специальных двигательных навыков. Обучение приёму с целью его дальнейшего совершенствования можно осуществлять целостными и расчленёнными методами.

Одно из основных преимуществ *целостного метода* в том, что у кикбоксера вырабатывается общее представление об изучаемом движении, и он наиболее правильно усваивает двигательные навыки. При обучении целостным методом у спортсмена создаётся наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения и , кроме того, появляется возможность быстро выявлять наиболее трудные в координационном отношении части осваиваемого движения.

*Расчленённый метод* позволяет изучать, исправлять и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия спортсмена.

Целостный и расчленённый методы обучения тесно связаны между собой. В процессе обучения они используются поочередно в такой последовательности: целостный

- расчленённый - целостный.В практике проведения занятий оправдал себя *метод зеркального обучения.* Он заключается в том, что кикбоксер, производя движение в целом, может следить за правильностью его выполнения в зеркалах, которые являются одним из предметов оборудования зала.

## Основные приёмы обучения технике кикбоксинга.

В процессе становления отечественной школы кикбоксинга систематизировались и получили своё дальнейшее развитие такие основные методические приёмы обучения и совершенствования техники кикбоксинга:

* + - 1. Групповое освоение приёма (без партнёра) под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг.
			2. Групповое освоение приёма (с партнёром) под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг.
			3. Самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке.
			4. Условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников.
			5. Индивидуальное освоение кикбоксером приёма в работе с тренером на лапах.
			6. Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
			7. Вольный бой (без ограничения действий противников).

## Особенности построения тренировочных нагрузок и влияние на организм занимающихся.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от продолжительности тренировки. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (А н П) при котором ЧСС находится в пределах 174 + 6 уд./мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС) при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК). Это соответствует ЧСС равной 185 + 10 уд./мин. Ан П отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному.

Основные факторы тренировочных нагрузок определяются степенью воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем выше нагрузка, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его разных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Величина нагрузки в значительной степени отражается и в характере восстановительных процессов. После незначительных нагрузок они протекают в течение десятков минут или нескольких часов. В то же время большие нагрузки могут соответственно вызвать длительный период восстановления, достигающего нескольких суток.

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии подготовки обучающихсяв спортивно-оздоровительных группах:

состояние здоровья; уровень общей физической подготовленности; естественность выполнения технических элементов; наяальный уровень знаний по теории и методике физической культуры и спорта; общая посещаемость тренировочных занятий.

Контроль над состоянием физического развития обучающихся, овладения ими технических действий, общей спортивной подготовленности ведется путем:

* оценки уровня усвоения изучаемого материала тренером-преподавателем;
* оценки результатов выступления в соревнованиях (на основании медицинского допуска и уровня подготовленности) и индивидуальных показателей;
* выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке (результатов тестирования).

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) проводятся тренером-преподавателем 2 раза в год (в начале учебного года и в конце (итоговая аттестация). Результаты тестов позволяют оценить уровень общей физической подготовки обучающихся и изменения происходящие за учебный год.

Выполнение контрольных упражнений оценивается как «отлично», «хорошо»,

«удовлетворительно», «неудовлетворительно». Итоги тестирования обучающихся оцениваются общей оценкой подготовленности спортсменов (зачет/незачет).

Обучающийся считается аттестованным при условии:

* выполнения учебной программы за текущий учебный год;
* выполнения тестов (нормативов) по общей физической подготовке;
* отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Обучающимся, не выполнившим предъявленные требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе.

Перед выполнением всех тестов обязательно проведение разминки и объяснительной беседы.

## Программа тестирования по общей физической подготовке (ОФП)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения/ оценка / возраст** | **8-10 лет** | **11-13 лет** | **14-16 лет** |
| ***Оценка*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** |
| **Бег, 60 м, (с)** | 11,5 | 11,7 | 12,0 | 10,0 | 10,2 | 10,5 | - | - | - |
| **Бег, 100 м, (с)** | - | - | - | - | - | - | 12,2 | 12,4 | 12,8 |
| **Отжимания от пола, (раз)** | 20 | 18 | 15 | 25 | 20 | 18 | 30 | 25 | 22 |
| **Приседания за 30 сек., (кол-во раз)** | 20 | 18 | 15 | 25 | 23 | 20 | 30 | 29 | 27 |
| **Пресс-подъем туловища****(кол-во раз)** | 30 | 27 | 25 | 40 | 35 | 33 | 50 | 45 | 40 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения/ оценка / возраст** | **17-18 лет** |
| ***Оценка*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** |
| **Бег, 60 м, (с)** | - | - | - |
| **Бег, 100 м, (с)** | 11,3 | 11,7 | 12,0 |
| **Отжимания****от пола, (раз)** | 40 | 35 | 32 |
| **Приседания за 30 сек., (кол-во раз)** | 35 | 30 | 27 |
| **Пресс-подъем туловища****(кол-во раз)** | 60 | 50 | 40 |

* + - * 1. **МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

В целях профилактики здоровья обучающихся, обеспечения высококачественного учебного процесса ведется постоянный педагогический и врачебный контроль.

Педагогический контроль включает показатели учебной и (при наличии) соревновательной деятельности.

Врачебный контроль осуществляется специалистами ОВФД. Обучающиеся в спортивно-оздоровительных группах проходят углубленное медицинское обследование один раз в год.

Основными задачами врачебного контроля в группах являются: контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача.

Цель углубленного медицинского обследования - всестороння диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

* + комплексную клиническую диагностику;
	+ оценку уровня здоровья и функционального состояния;
* оценку сердечно-сосудистой системы;
* оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
* контроль состояния центральной нервной системы;
* оценку уровня функционирования перифирической нервной системы;
* оценку состояния органов чувств;
* оценку состояния вегетативной нервной системы;
* контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание гармонично развитой личности как частицы нашего общества - одна из основных задач в педагогической практике, поэтому, несмотря на спортивную направленность данной образовательной программы, ее важной частью является воспитательная работа, проводимая с детьми и подростками.

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания обучающихся обуславливает повышение и требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающихся.

Занятия в спортивной секции не могут и не должны сводиться только к развитию чисто физических качеств и навыков у обучаающихся. Все мы живем и развиваемся в условиях социума, получаем колоссальное количество информации не только при общении друг с другом, но и через средства массовой информации, подвергаемся стрессам. Поэтому одной из задач педагога является воспитание гармонично развитой личности, нравственно здорового и полноценного члена общества.

Необходимо построить процесс обучения таким образом, чтобы ребятам было интересно не только тренироваться, но и находиться в этом коллективе, чувствовать себя частью единого целого. Исходя из вышеизложенного можно подразделить всю воспитательную работу на два основных направления:

1. Расширение кругозора, повышение коммуникабельности обучающихся, расширение их опыта в общении между собой, формирование их мировоззрения;
2. Нравственный аспект – формирование у обучающихся определенных норм поведения в процессе занятий и в быту; а также сплочение коллектива и воспитание у обучающихся таких черт характера как терпение, стойкость, взаимовыручка.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание подрастающего поколения через занятия кикбоксингом влечет за

собой:

-преодоление застенчивости и низкой самооценки,

-формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;

-учит много работать для достижения поставленной цели;

-осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни;

* уважение к социальным нормам и требованиям;

-дисциплинированность, собранность, надежность;

-развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни;

-правильное распределение времени.

Главной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировок и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Большую роль в воспитательной работе играет моральный и внешний облик тренера-преподавателя, его личный пример, а так же такие моменты как соблюдение режима тренировок, санитарно - гигиенических требований к спортивной форме и помещению, участие в общественно - полезном труде (субботниках) и так далее.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с взрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

Юный спортсмен хочет увидеть в своем тренере не только сильного человека, но и образованного и хорошо знающего своё дело специалиста и выдержанного культурного человека, готового помочь своему воспитаннику не только на тренировке, но и вне её. Тренер должен быть по отношению к своим воспитанникам честным, объективным и доброжелательным. Слово у него не должно расходится с делом. Успех в воспитательной

работе во многом зависит от взаимного доверия и теплоты отношений, устанавливающийся между педагогом и воспитанником.

Авторитет тренера-преподавателя позволяет успешно применять в воспитательной работе метод убеждения. Методу *убеждения* принадлежит ведущее место в формировании нравственного сознания (убеждение во всех случаях должны быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры). Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Этот метод должен опираться на интеллектуальное воспитание спортсмена в задачи которого входят:

1. Овладение обучающимися специальных знаний в области теории, методики кикбоксинга.
2. Воспитание умения объективно анализировать результаты своей тренировке и выступления на соревнованиях.
3. Развитие творческой активности и стремление к познанию.

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

Методом воспитания является и *наказание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в коллективе.

Опорой в воспитательной работе, через которую осуществляются какие-либо меры воздействия на отдельную личность является коллектив. При этом необходимо учитывать индивидуальные и поло - возрастные особенности каждого обучающегося. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе подросток развивается всесторонне- в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

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

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера- преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Формирование у обучающихся таких личностных качеств как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность и т.д. Происходит это не только в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно-массовых досуговых мероприятий (вечеров отдыха, дискотек, праздников, конкурсов и др.).

Не менее важным условием для реализации данной программы является обязательное вовлечение всех обучающихся во внеурочные мероприятия, а также участие в спортивных праздниках, слетах, соревнованиях, а также просмотр учебных фильмов и видеоматериалов о кикбоксинге. Воспитательная работа в рамках данной программы состоит в основном из различных развлекательных и познавательных мероприятий.

Стоит отметить, что в отличии от спортивного раздела программы, воспитательная работа не разбита по годам занятий. Основа - это внеучебные мероприятия, в которыхпринимают участие все обучающиеся.

Стало традицией проведение совместных праздников: Новый год, 23 февраля, 8 марта, день именинника, развлекательных программ. В ходе таких мероприятий раскрываются самые неожиданные способности ребят: одни хорошо рисуют, другие - поют, играют на гитаре или сочиняют стихи. Общение помогает ребятам узнать друг друга гораздо больше, чем в тренировочном процессе. Это помогает чувствовать себя более уверенно на тренировках, без стеснения выполнять новые движения и сложные упражнения. Ведь зачастую именно стеснение и страх, что над тобой будут смеяться, не дают возможности эффективно усваивать новые задания. Такие мероприятия помогают успешно преодолевать эти комплексы.

Помимо развлекательных программ ребята участвуют во многих мероприятиях городского и областного масштаба, готовят показательные выступления. Такие выступления являются лучшей рекламой для данного вида спорта.

Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать следующий вывод - данное направление воспитательной работы подготавливает ребенка к жизни в социуме, к общению с людьми на равных, к преодолению и разрешению многих жизненных проблем.

С целью воспитания морально-волевых качеств проводятся выходы на природу. На природе проводятся тренировки, подвижные командные игры (футбол, волейбол, регби).

Вышеизложенные внеклассные мероприятия дополняют спортивный раздел программы в плане достижения поставленной цели - формирование гармонически развитой личности.

При выявлении, каких- либо проблем (межличностного или внутриличностного) плана с обучающимися проводятся индивидуальные консультации или групповые тренинговые занятия с педагогом-психологом с целью их устранения.

Решение воспитательных задач осуществляется и в процессе встреч с интересными людьми, врачами, спортсменами высокой квалификации, представителями правопорядка и другими специалистами, что позволяет подросткам более точно оценивать реальность и осознавать свое местоположение в окружающей действительности.

Таким образом, участие спортсменов в различных мероприятиях воспитательной направленности подготавливает их к жизни в социуме, к общению с людьми, к преодолению различных внутренних комплексов и решению многих жизненных проблем, развивают навыки межличностного общения, повышают интеллектуальный уровень и расширяют кругозор, воспитывают чувство дружбы и товарищества, чувство коллективизма.

 Средства, используемые в работе:

-требование высокого уровня дисциплины, соблюдение норм поведения;

-привлечение к выполнению различных поручений;

 Информационно–познавательные формы воспитательной деятельности:

-изучение и обсуждение публикаций по вопросу развития ФК и спорта;

-просмотр учебных фильмов и теле-передач;

-проведение тематических бесед.

-участие в парадах, массовых праздниках, мероприятиях, торжественных церемониях открытий и закрытий соревнований.

Воспитательная работа в рамках данной программы состоит в основном из различных развлекательных и познавательных мероприятий и осуществляется по плану:

## План воспитательных мероприятий

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Название мероприятия** |
| Сентябрь | Общее организационное собрание. Беседы по вопросам соблюдениятехники безопасности и безопасности дорожного движения |
| Октябрь | Просмотр видеоматериалов о кикбоксинге |
| Ноябрь | Встреча с высококвалифицированными спортсменами |
| Декабрь | Конкурсы новогодних плакатов и новогодних игрушекНовогодняя дискотека |
| Январь | Просмотр соревнований по кикбоксингу |
| Февраль | Празднование Дня Защитников Отечества |
| Март | Празднование Международного женского Дня 8 Марта |
| Апрель | Встречи с высококвалифицированными спортсменами |
| Май | Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы в ВОВОбщее итоговое собрание |

Данный план не является жестким по срокам и видам мероприятий, поскольку всему роль играют различные объективные факторы.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно в дальнейшем участвовать в соревнованиях за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с обучающимися, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на обучающихся для формирования психически уравновешенной личности. Кикбоксинг закаляет подростка как морально-психологически, так и физически.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В начале используются методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств, затем совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость. В дальнейшем формируется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

### Средства и методы психологической подготовки.

*По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:*

психолого-педагогические - убеждения, направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально-организующие;

психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;

психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

*По направленности воздействия средства можно подразделять на:*

-средства, направленные на коррекцию перцептивно - психомоторной сферы;

-средства воздействия на интеллектуальную сферу;

-средства воздействия на эмоциональную сферу;

-средства воздействия на волевую сферу;

-средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам относятся: метод словесного воздействия (вербальный, образный, вербально-образный).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние обучающихся относятся:

-***Создание внутренней психической опоры*** - наиболее эффективный метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании

таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, выносливость, тактическая грамотность). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций на учебных занятиях. Создание

«психически внутренней опоры», повышения уровня специальной подготовленности юных спортсменов.

***-Рационализация*** *–* наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым занимающимся

**-С*ублимация*** *–* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере при смене задачи занятия (изменить целевую установку, например, от прохождения технического этапа «транзитное» до выполнения техники и тактики «лидера»).

***-Дезактуализация*** *–* искусственное занижение силы соперника, с которым решаются учебные задачи или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда обучающиеся показывают слабые стороны подготовки соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создавать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективный этот метод по отношению к обучающимся со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применятся тренером- преподавателем, так как в настоящее время нельзя уходить от проблемы психологической подготовки учащихся.

### Развитие волевых качеств обучающихся.

Волевые качества – настойчивость, выдержка, инициативность, целеустремленность, уверенность в своих силах, смелость, решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе, при выполнении различных требований данной деятельности.

Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это *настойчивость.* Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности учебных занятий и соревнований. Для развития этого качества нужно применять упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные упражнения со снарядами и техническими средствами, направленные на статическое удержания тела, работу с собственным весом.

Для развития *инициативности* в условиях занятия, необходимо требовать от обучающихся выстраивания алгоритма техники выполнения сложных технических элементов.

*Целеустремленность* можно воспитать при условии, что учащийся проявляет глубокий интерес к кикбоксингу как виду спорта и личную заинтересованность в достижениях. Тренер-преподаватель должен обсуждать все положительные и отрицательные стороны подготовленности обучающегося; заметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться, чтобы обучающийся относился к учебным занятиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминания тренера- преподавателя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие упражнения.

Для развития волевого качества *выдержки* надо постоянно вырабатывать у обучающихся стойко переносить неприятные болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении. Во время занятия необходимо приводить примеры выдержки других людей, попавших в нестандартные ситуации техногенного или природного характера.

*Уверенность в силах* появляется в результате формирования техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Поражение не должно вызывать у

обучающегося большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок, то несомненно, победил бы.

*Самообладание –* в данном случае речь идет о способности не теряться в трудных ситуациях и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в дальнейшем в условиях соревнований, высоком напряжении психики. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спортивного мероприятия.

*Стойкость –* проявляется в том, на сколько он может выдержать трудности в ходе соревновательных выступлений (отрицательное эмоциональное состояние, боль, сильное утомление), не сдаваясь, продолжает двигаться по намеченному пути.

### Специальная психологическая подготовка обучающихся.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

-ориентация на социальные ценности;

-формирование у обучающихся психологической устойчивости, «внутренней опоры», облегчающей преодоления трудностей и психологических барьеров;

* преодоление психологических барьеров, умение выходить из эмоционального стопора, брать себя в руки;

-моделирование условий выхода из предстоящих ситуационных задач.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности.

### Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

-средства целеполагания: постановка цели, при которой занимающийся ориентируется на преодоление прогнозированных психологических барьеров;

-организация направленности мыслей в нужном направлении, отвлечении сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов;

-аутотренинг как регуляция, которая связанная с формированием готовности к противодействию неблагоприятным факторам.

***Программы воздействия на физиолого-соматический компонент*** спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

-варианты психомышечной тренировки, релаксация;

-самоконтроль за состоянием мимических мышц;

-самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке *релаксации, прежде всего мышечной.* Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление спортсмена о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию *мимики*, как средство психической релаксации, помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценить все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, нетерпеливость) и регулировать настроение.

Эффект *релаксации* намного сильнее, если параллельно с формулами психо- мышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размеренное дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психологического воздействия является так называемая *пауза психорегуляции*. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности или при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировка технической направленности). С помощью пауз

психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Восстановительные мероприятия делятся на четыре *группы средств:*

а) педагогические; б) психологические; в) гигиенические; г) медико-биологические.

*Педагогические средства* предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

*Специальные психологические воздействия* - обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

*Гигиенические средства* - требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

*Медико-биологическая группа* восстановительных средств - рациональное питание, витаминизация.

 *Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление*

 *работоспособности:*

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. 7.Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление).
7. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
8. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. 10.Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

 *Психологические средства воздействия:*

а) психорегулирующие тренировки; б) разнообразный досуг; в) комфортабельные условия быта; г) создание положительного эмоционального фона во время отдыха; д) цветовые и музыкальные воздействия.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики. При занятиях кикбоксингом с целью общего укрепления здоровья и восстановления после тренировочных нагрузок рекомендуется использование таких восстановительных средств как: русская баня, сауна, массаж, самомассаж, водные процедуры, солнечные и воздушные ванны.

## 9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Необходимыми условиями для реализации данной общеразвивающей программы занятий кикбоксингом являются:

## Материально - техническое обеспечение:

* + Наличие специального спортивного зала для проведения занятий.
	+ Наличие зеркал по периметру зала для отработки техники.
	+ Обязательно наличие отдельных помещений для раздевалки и душевой комнаты.
	+ Наличие аптечки.

 Оснащение зала предполагает наличие следующего оборудования:

* + боксёрские мешки - 1шт. на 4 занимающихся;
	+ боксёрские подушки настенные 1шт. на 4 занимающихся;

Каждый из обучающихся должен иметь:

* + боксёрские перчатки произвольного стандартного веса на липучках;
	+ мягкие футы на липучках, закрывающие пальцы ног;
	+ мягкие щитки на голень;
	+ шлем;
	+ капу (защита зубов)
	+ соответствующую спортивную одежду и обувь.

 Желательно наличие следующего оборудования:

* + Набор гантелей различного веса.
	+ Штанги, гири.
	+ Станки для выполнения жима штанги лёжа и приседания со штангой.
	+ Турник (перекладина).
	+ Брусья.
	+ Шведская стенка.
	+ Гимнастические скамейки (не менее 2-х).
	+ Маты гимнастические для выполнения гимнастических упражнений;
	+ Секундомер.
	+ Гимнастические палки и скакалки.
	+ Мячи для игровых видов спорта (волейбольный, баскетбольный, футбольный).
	+ Игровой зал или площадка, для спортивных игр.

*ПРИМЕЧАНИЕ*: отсутствие чего-либо из вышеперечисленного инвентаря или оборудования заметно снижает уровень и качество подготовки спортсменов.

## Методическое обеспечение программы:

1. Инструкции по технике безопасности при занятиях кикбоксингом.
2. Методическая литература по теории методики спортивных тренировок по кикбоксингу.
3. Специализированная литература по спортивному и диетическому питанию.
4. Учебные фильмы и видео - материалы о кикбоксинге, лучших бойцах и достижениях в этом виде спорта.

15. Периодические издания специализированных журналов о единоборствах.

## Кадровое обеспечение:

1. Тренер-преподаватель по кикбоксингу.

3. Педагог – психолог.

## 10. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

Обучающиеся по данной программе должны:

*по теоретической подготовке*: знать и уметь применять на практике освоенный теоретический и практический программный материал.

*по общей физической подготовке*: выполнение тестовых упражнений по ОФП. *по специальной физической подготовке*: выполнять специальные упражнения. В результате освоения данной программы ***обучащиеся будут знать:***

1. историю развития кикбоксинга;
2. правила техники безопасности при занятиях кикбоксингом;
3. элементы простейшей страховки и самостраховки;
4. содержание теоретического программного материала;
5. технико-тактические особенности, приемы, основные обязательные элементы кикбоксинга и технику их выполнения.

### Обучающиеся будут уметь:

1. отличать кикбоксинг от других видов единоборств;
2. соблюдать правила техники безопасности при занятиях спортом;
3. соответствовать среднему уровню показателей развития ОФП с учетом индивидуальных возможностей обучающихся;
4. выполнять технически правильно основные элементы кикбоксинга (постановка положения рук, ног, корпуса);
5. правильно наносить одиночные и серийные удары руками и ногами в среднем темпе (на месте и в движении);
6. уметь правильно подбирать дистанцию для нанесения одиночных и серийных ударов.
7. отработать до автоматизма простейшие комбинации ударов руками и ногами;
8. приобрести навыки защиты;
9. научиться пользоваться защитными действиями в комплексе с атакующими действиями;
10. выполнять страховку во время выполнения ударов и других элементов кикбоксинга;
11. оказывать первую медицинскую помощь при простейших видах спортивных и бытовых травм.
12. выполнять основные элементы акробатики (кувырок вперед и назад, «колесо», шпагаты).

## Прогнозируемый результат обучения по данной программе предполагает:

* + Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом (теоретическими и практическими навыками)
	+ Укрепление здоровья, повышение иммунитета, развитие физических качеств
	+ обучающихся;
	+ Достаточный уровень физической подготовки обучающихся;
	+ Успешную сдачу контрольных тестов по ОФП;
	+ Сформированность морально-волевых качеств обучающихся и системы ценностных ориентаций;
	+ Владение способами и методами саморегуляции и самоконтроля;
	+ Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства;
	+ Стремление к здоровому образу жизни и к занятиям спортом.

## 11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ Список использованной литературы:

1. Абросимова Л.И., Юрко Г.П. Физическое воспитание детей. /Абросимова Л.И., Юрко Г.П. - М, 1989/.
2. Бокс: Учебник / Под ред. Дегтярева И.П. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. Бокс. Обучение и тренировка. /Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. - Киев: Олимпийская литература, 2001/.
4. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. – Воронеж, 1999. – 116 с.
5. Геселевич Г.А. Регулирование веса спортсмена.- М.: Физическая культура и спорт, 1967.
6. Данько Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности //Детская спортивная медицина. Данько Ю.И. - М.: Медицина, 1980/.
7. Детская спортивная медицина: Учебное пособие для студентов ИФК / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991.
8. Засухин А.Ф. Развитие специальной силовой выносливости // Бокс: Ежегодник. Засухин А.Ф. - М.: Физкультура и спорт, 1976/.
9. Иванов А. Кикбоксинг. – Киев: Книга-Сервис, Перун, 1995.–312 с.
10. Иванов А.Л. Кикбоксинг-К.: «Air land». -1994.-310 с.
11. Искусство быть здоровым: Методическое пособие /Состав. Чайковский A.M., Шенкман А.Б. - М. : Физкультура и спорт, 1987.
12. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для ВУЗОВ. М.:Академический проект, 2006. 288 с.
13. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
14. Куликов А. Кикбоксинг. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.-320 с.: ил.- (Боевые искусства).
15. Лепешкин В.А. Скакалка всегда в моде. / Лепешкин В.А. - Физическая культура в школе. - 2003. - №3/.
16. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
17. Никифоров Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его развития // Бокс: Ежегодник. /Никифоров Ю.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1984/.
18. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" 2014 года (Письмо Министерства Спорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04- 10/2554).
19. Николаева Г.Н. Психотренинг для спортсменов: игры и упражнения. Методическое пособие для педагогов, психологов, тренеров. Орел, 2006 г.
20. Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. Поляков М.И. - 2002. - №1/.
21. Приказ Министерства образования и науки России от 29.08.2-13 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
22. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
23. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближних дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.
24. Рубайлов В.Ю., Травников А.И. Кикбоксинг для начинающих. -Ростов н/Д: «Феникс», 2005. -128 с.
25. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: методическое пособие для тренеров / Под ред. Таймазова В.А. - Л., 1987.
26. Станкин М.И. Спорт и воспитание подростка. / Станкин М.И. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
27. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физич. культуры / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х томах). Т. I. – М.: Физкультура и спорт, 1976. - 304 с.
28. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273- ФЗ-160 с.
29. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-Ф3 - 87с.
30. Физическая культура. Практическое пособие Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырев и др.- М.: Высшая школа, 1989 - 383 стр.
31. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. /Филин В.П., Фомин Н.А. - М.: Физкультура и спорт, 1980/.
32. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания.
33. Шитов В. Бокс: Эффективная система тренировок /Валерий Щитов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. -472 с.: ил. - (Спорт).

## 12. ПРИЛОЖЕНИЕ

**Инструкции по технике безопасности ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ**

**по мерам безопасности для учащихся при занятиях видами спорта**

**Основные понятия:**

**Вид спорта** (указать какой) — органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на достижение спортивного совершенства, на подготовку к жизненной практике.

**Спортсмен** - человек, систематически занимающийся определенным видом спорта (специальными физическими упражнениями), соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

**Физическое развитие** — это закономерный биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и физического воспитания.

**Программа определенного вида спорта** предусматривает изучение учащимися- спортсменами теоретических тем и овладение навыками приемов и физических упражнений.

## Общие требования безопасности

**Учащийся должен:**

* пройти медицинский осмотр (иметь медицинскую справку-допуск к занятиям);
* иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую условиям занятий (погодным, температурным и др.), виду спорта;
* выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;
* после болезни предоставить тренеру-преподавателю справку от врача;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
* знать и выполнять инструкции по мерам безопасности.

## Учащимся нельзя:

* бегать по коридорам и спортивным залам, громко кричать, толкаться;
* курить и употреблять алкоголь и наркотики на территории учреждения;
* засорять канализацию посторонними предметами;
* оставлять открытыми водопроводные краны;
* резко открывать двери и виснуть на них;
* выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
* вставлять в розетки посторонние предметы;
* пить холодную воду до и после занятия;
* при занятиях в спортивном зале заниматься на мокром, скользком или неровном полу или покрытии;
* при занятиях на свежем воздухе заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

## По дороге в учреждение и обратно необходимо:

* переходить дороги только в установленных местах;
* осуществлять движение через перекресток или по пешеходному переходу только на зеленый свет;
* предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет;

## Требования безопасности перед началом занятий Учащийся должен:

* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты, кулоны и т.д.);
* убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
* под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
* с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;
* по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

## Требования безопасности во время занятий

**Учащийся должен:**

* внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера-преподавателя;
* брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера- преподавателя;
* во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
* выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

## Учащимся нельзя:

* покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
* толкаться, ставить подножки в строю и движении;
* залезать на спортивное оборудование и виснуть на нем без разрешения тренера- преподавателя;
* жевать жевательную резинку или конфеты;
* мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
* выполнять упражнения с влажными ладонями;
* резко изменять направление своего движения.

## Требования безопасности при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях

**Учащийся должен:**

* при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
* с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении чрезвычайной ситуации в спортзале (пожара, наводнения, замыкания в электросети и др.) необходимо немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

## Требования безопасности по окончании занятий Учащийся должен:

* под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организованно покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* вымыть с мылом руки.

## ИНСТРУКЦИЯ

**по технике безопасности при занятиях в спортивном зале для учащихся.**

* + 1. **Общие требования безопасности.**
1. Учащиеся должны пройти медосмотр и иметь допуск врача.
2. Учащиеся должны прослушать инструктаж по технике безопасности.
3. Учащиеся должны иметь чистую спортивную форму и спортивную обувь, опрятный вид.
4. Учащиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.
5. Учащиеся обязаны строго выполнять правила безопасности и внимательно слушать тренера-преподавателя.
6. При невозможности посещения занятия по каким-либо причинам поставить в известность тренера-преподавателя.
7. Учащиеся должны знать место нахождения первичных средств пожаротушения и медицинской аптечки.
8. На учащихся могут воздействовать опасные факторы:

-травмы при выполнении упражнений: без разминки; на несправном спортивном оборудовании или с использованием неисправного спортивного инвентаря; без страховки со стороны тренера-преподавателя (партнера) или самостраховки; без использования гимнастических матов или татами; на спортивных снарядах с влажными или мокрыми ладонями или на загрязненных снарядах; при большой физической нагрузке, не соответствующей возрастной категории и уровню физической подготовленности; на мокром или скользком покрытии или грунте; при несоблюдении дистанции, вследствие нарушений правил выполнения упражнения и др.

7. При нарушении настоящих правил безопасности, учащийся отстраняется от занятий и на него накладывается дисциплинарное взыскание в соответствии с Правилами внутреннего распорядка для учащихся и их родителей (законных представителей).

## 2. Требования безопасности перед началом занятий.

1. Учащиеся должны переодеться в спортивную форму и обувь в раздевалке, снять

предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги, браслеты), выложить из карманов колющие предметы.

1. Учащиеся не должны заходить в спортзал без разрешения тренера-преподавателя и в его отсутствие.
2. Учащиеся не должны выполнять упражнений на спортивных снарядах и трогать спортивный инвентарь без разрешения тренера-преподавателя и в его отсутствие.
3. Проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования, обо всех неисправностях сообщить тренеру-преподавателю.

## 3. Требования безопасности во время занятий.

* 1. Не выполнять упражнений без предварительной разминки.
	2. Брать спортивный инвентарь только с разрешения тренера-преподавателя и в его присутствии, и использовать его только по назначению.
	3. Использовать спортивное оборудование только с разрешения тренера-преподавателя и в его присутствии, и использовать его по назначению (не виснуть на спортивном

оборудовании, ничего не крутить, и т.д.)

* 1. Перед началом выполнения упражнений на снарядах (тренажерах) или перед использованием спортивного инвентаря (гантели, скакалки, палки, обручи и др.) следует убедиться в их исправности и надежности.
	2. Выполнять упражнения только на исправных спортивных снарядах и с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы — со страховкой.
	3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнения другим учащимся.
	4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
	5. Внимательно слушать объяснения тренером-преподавателем упражнений и действий и аккуратно и точно выполнять задания.
	6. При перемещениях по залу избегать столкновений. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
	7. Не покидать место проведения занятий без разрешения тренера-преподавателя.

## 4. Требования безопасности при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях.

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить выполнение упражнений (технических действий) и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При пожаре в спортзале немедленно прекратить выполнение упражнений (технических действий), покинуть помещение под руководством тренера-преподавателя.
3. При получении травмы кем-либо из учащихся немедленно сообщить об этом тренеру- преподавателю.
4. При поломке спортивного инвентаря или оборудования немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

## Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении тренера-преподавателя.
3. Переодеться в раздевалке в повседневную одежду, вымыть руки и лицо, принять душ (если есть такая необходимость и возможность).
4. Сообщить тренеру-преподавателю о своем уходе.

## ИНСТРУКЦИЯ

**по технике безопасности при занятиях кикбоксингом для учащихся**

* 1. **Общие требования безопасности**
	2. *К занятиям по кикбоксингу допускаются учащиеся:*
		+ прошедшие медицинский осмотр (имеющие допуск врача);
		+ прослушавшие инструктаж по технике безопасности;
		+ имеющие спортивную форму и спортивную обувь, соответствующие данному виду спорта и размеру (особенно важно наличие капы и бандажа). Спортивная форма

должна быть чистой и опрятной.

* 1. *При проведении занятий по кикбоксингу учащиеся должны:*
* соблюдать расписание учебных занятий;
* соблюдать режимы нагрузки и отдыха;
* соблюдать правила кикбоксинга;
* соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви;
* соблюдать правила личной гигиены.
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.
* соблюдать правила пожарной безопасности;
* знать место расположения медицинской аптечки с набором необходимых

медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;

* знать место расположения первичных средств пожаротушения;
* знать выходы экстренной эвакуации.
* знать и выполнять настоящую инструкцию.
	1. *При проведении занятий по кикбоксингу возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных факторов:*

-недостатки общей и специальной физической подготовки;

* + - травмы при несоблюдении правил по кикбоксингу и правил техники безопасности, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при движении;
		- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
		- наличие посторонних предметов в зале и на ринге;
		- травмы при выполнении упражнений без разминки;
		- нарушение указаний тренера-преподавателя.
	1. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка для учащихся и их родителей (законных представителей) и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

## Требования безопасности перед началом занятий

* 1. За 1,5-2 часа перед тренировкой желательно не употреблять пищу;
	2. Перед занятием надеть спортивную форму и спортивную обувь, соответствующую требованиям.
	3. Проверить готовность учебного места к занятиям.
	4. Надеть необходимые средства защиты (капу, шлема, бандаж, щитки на ноги, футы эластичные бинты и перчатки.

## Требования безопасности во время занятий

* 1. Вход в зал и занятия в зале или на снарядах осуществляются только в присутствии тренера-преподавателя.
	2. Необходимо соблюдать на занятии строжайшую дисциплину и строго выполнять все указания тренера-преподавателя.
	3. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
	4. Прослушать инструктаж тренера-преподавателя по технике безопасности.
	5. Провести разминку под руководством тренера-преподавателя с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
	6. При выполнении упражнений (особенно при поточном выполнении - один за другим) находится на указанном месте и убедиться, что вы находитесь на безопасном

расстоянии друг от друга и от снарядов (соблюдать интервалы).

* 1. Не выполнять упражнения на неровном, скользком полу, покрытии, не приземляться при падении на руки.
	2. При выполнении упражнений убедиться в исправности снаряда, надежности закрепления троса и пружины, резиновых эспандеров т.д..
	3. На каждом снаряде выполнять строго установленные упражнения.
	4. Если упражнение дается тяжело попросить тренера-преподавателя изменить (снизить) нагрузку.
	5. Запрещается выполнять технические действия и проведение тренировочных схваток (спаррингов) без присутствия тренера-преподавателя.
	6. При выполнении какого-либо упражнения или технического действия соблюдать все виды страховки и самостраховки.
	7. Применять защитные накладки на голень.
	8. При проведении спарринга запрещено:
		+ не иметь необходимой экипировки (шлем, капу, майку, бандаж, футы);
		+ наносить удар открытой перчаткой;
		+ бить ниже пояса;
		+ бить по затылку;
		+ бить в область позвоночника;
		+ выполнять опасное движение головой;
		+ проводить спарринги с партнером с большой разницей в физической и технической подготовке и весовая категория которого превышает более чем на одну категорию;
		+ проводить тренировочные спарринги в разделе фулл-контакт вне ринга.
		+ отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений (щитков на ноги, на голень, на подъем стопы) во избежание травм голени и стопы;
	9. При проведении тренировочного спарринга необходимо:

-соблюдать точное выполнение правил ведения боя.

-особое внимание уделять отработке приемов защиты.

* 1. При кроссовой тренировке следует:

-соблюдать указанные тренером-преподавателем маршрут и скорость движения;

-бежать по своей дорожке, соблюдать дистанцию (интервал движения), во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.

* 1. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

## Требования безопасности при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях

* 1. При плохом самочувствии, появлении во время занятия боли, покраснения кожи, головной боли, головокружения, тошноты прекратить занятие и сообщить тренеру- преподавателю.
	2. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря и оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря, оборудования.
	3. При получении травмы, немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение или вызвать «Скорую помощь».
	4. При обнаружении очага пожара или других ЧС в спортивном зале сообщить тренеру- преподавателю. Эвакуацию из здания выполнять под руководством тренера-

преподавателя, согласно плану эвакуации, исключив панику, организованно и четко выполняя распоряжения тренера-преподавателя.

* 1. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## Требования безопасности по окончании занятий

* 1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
	2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
	3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
	4. Сообщить о своем уходе тренеру-преподавателю.
	5. Спортивная форма, инвентарь и экипировка после тренировки должны просушиваться, капа должна в чистом виде хранится в баночке.

## Инструкция

**по технике безопасности при проведении спортивных соревнований для учащихся**

* + 1. **Общие требования безопасности**

### К спортивным соревнованиям допускаются:

-учащиеся, прошедшие углубленный медицинский осмотр в ОВФД и не имеющие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях;

-прошедшие инструктажи по технике безопасности;

-ознакомленные с инструкциями по режиму проведения соревнований и по технике безопасности для всех видов спорта, по которым соревнования проводятся;

-одетые в спортивную одежду и обувь, и имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям.

При проведении спортивных соревнований учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся.

### Опасными факторами при проведении соревнований являются:

**физические** (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; опасное напряжение в электрической сети, система вентиляции при проведении соревнований в помещении; скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и пола бассейна; экстремальные погодные условия и рельеф местности при проведении соревнований вне помещений);

**химические** (пыль; повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе при проведении соревнований в бассейне);

**травмы** (вследствие проведения соревнований без разминки; с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования; при падении на скользком грунте или твердом покрытии; при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях).

При проведении соревнований в помещении учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны уметь оказывать первую доврачебную помощь, а при проведении соревнований в помещении - знать место расположения аптечки.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнований.

Учащимся запрещается без разрешения организаторов соревнований или судей начинать соревнования.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка для учащихся и их родителей (законных представителей).

## Требования безопасности перед началом соревнований

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве (при проведении соревнований в зале - не оставляющая следов на полу).

Проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования. Подогнать необходимое спортивное снаряжение.

Провести разминку.

Запрещается приступать к соревнованиям:

-непосредственно после приема пищи;

-после больших физических нагрузок;

-при незаживших травмах и общем недомогании.

## Требования безопасности во время соревнований

### Во время соревнований учащийся обязан:

-соблюдать настоящую инструкцию;

-соблюдать правила проведения соревнований;

-выполнять требования техники безопасности по тому виду спорта, по которому соревнования проводятся.

-неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;

-начинать и заканчивать соревнования строго по команде судьи;

-перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии других участников, организаторов и судей в опасной зоне;

-избегать столкновений с другими участниками соревнований;

-не допускать толчков и ударов по рукам и ногам других участников соревнования;

-при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;

-во избежание столкновений исключить резкую остановку при движении;

-при падении сгруппироваться во избежание получения травмы;

-перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;

-использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством организаторов или судей соревнований;

### Учащимся запрещается:

-пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;

-выполнять упражнения без необходимой страховки;

-выполнять любые действия без разрешения организатора или судьи соревнования;

-использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

-производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

-выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;

-стоять справа от метающего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения организатора или судьи соревнования;

-подавать снаряд для метания друг другу броском;

-производить метание без разрешения судьи соревнования;

-выполнять метание снарядов с влажными ладонями;

-выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;

-самостоятельно осуществлять переход к другому виду соревнований;

-покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования;

## Требования безопасности в аварийных ситуациях

При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжить только после устранения неисправности;

При возникновении во время соревнований болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить соревнование и сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время проведения соревнований вне помещения сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и главному судье соревнований. При необходимости и возможности помочь организаторам, судьям соревнований или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

## Требования безопасности по окончании соревнований

Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования, или убрать в специально отведенное место.

С разрешения организатора или судьи соревнования пойти в раздевалку.

После окончания выступления в соревнованиях спортсмен должен принять душ, переодеться в обычную одежду, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом организатора или судью соревнований.

После окончания соревнований участники вместе с тренером-преподавателем должны проанализировать взаимоотношения между членами команды, моральный климат во время соревнований. А также дать объективный анализ ошибок и нарушений, которые могли привести к нарушению здоровья.

Организованно покинуть место соревнований.

## ИНСТРУКЦИЯ

**по технике безопасности и правилам поведения при проведении массовых досуговых мероприятий для учащихся.**

* + 1. **Общие требования безопасности.**
	1. Массовыми считаются мероприятия, в которых принимают участие учащиеся более чем из одной учебной группы и приглашенные. К ним относятся праздники, вечера, дискотеки, огоньки, конкурсные программы, диспуты и другие.
	2. Мероприятие начинается и заканчивается в строго оговоренное время. Проводимые в вечернее время массовые досуговые мероприятия заканчиваются не позднее 20 часов.
	3. К участию в массовых досуговых мероприятиях допускаются учащиеся, прослушавшие инструктаж по технике безопасности с обязательной отметкой о его проведении в журнале по ТБ.
	4. Все участники массового досугового мероприятия обязаны слушать тренера-преподавателя и беспрекословно выполнять все его указания.
	5. Учащимся запрещается являться на мероприятие в нетрезвом состоянии.
	6. Запрещается в помещении курить, зажигать спички, зажигалки, употреблять спиртные напитки и другие наркотические и дурманящие вещества, сквернословить, драться.
	7. При проведении мероприятия участники должны строго соблюдать правила противопожарной безопасности и техники безопасности.
	8. При возникновении несчастного случая с кем-либо из участников мероприятия, учащиеся должны знать, где находится медицинская аптечка для оказания первой доврачебной помощи .
	9. Участники мероприятий должны знать места расположения первичных средств пожаротушения в помещении, где проводится массовое мероприятие.
	10. Участники мероприятий должны знать пути эвакуации в экстренной ситуации (ориентир- указатели с надписью «Выход»).
	11. Участники мероприятий должны должны соблюдать чистоту в помещении, где проводится мероприятие и в помещениях санузлов.
	12. В случае отключения электроэнергии (при проведении мероприятий в вечернее время) участникам мероприятия необходимо использовать искусственную подсветку (фонари, фонарики в мобильных телефонах).
	13. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка для учащихся и их родителей (законных представителей).

## Требования безопасности перед проведением массового мероприятия

* 1. Участники мероприятия обязаны прослушать инструктаж по технике безопасности при проведении массовых досуговых мероприятий с записью в журнале инструктажей установленной формы.
	2. Перед началом мероприятия участники должны снять верхнюю одежду и головные уборы, оставить их в гардеробе и переобуться в сменную обувь.

## Требования безопасности во время проведения массового мероприятия

* 1. Во время проведения мероприятия учащиеся обязаны соблюдать дисциплину, безоговорочно подчиняться тренеру-преподавателю, дежурному администратору.
	2. Учащимся разрешается танцевать на расстоянии не менее 2-х метров от музыкальной аппаратуры.
	3. Участникам мероприятия запрещается подходить близко к электрощитам, музыкальной аппаратуре, выключателям, так как это может привести к возникновению пожара или несчастного случая.
	4. При проведении массового мероприятия запрещается применять открытый огонь (факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п.), устраивать световые эффекты с применением химических и других веществ, могущих вызвать загорание.
	5. Если при проведении мероприятия предусмотрено чаепитие, то участники обязаны не мусорить и соблюдать санитарные нормы.
	6. В случае замеченных грубых нарушений другими учащимися правил и норм по технике

безопасности в холле, коридорах, зале следует сообщить об этом тренеру-преподавателю или дежурному администратору и потребовать их устранения, чтобы обезопасить свою жизнь и жизни других учащихся.

## Требования безопасности во время проведения новогодних массовых мероприятий

* + - 1. При проведении новогодних мероприятий участникам не разрешается находиться около елки в маскарадных платьях и костюмах из бумаги, а также из ваты и марли, не пропитанных огнезащитным составом.
			2. Участникам мероприятия запрещается применять различные факелы, свечи, фейерверки, бенгальские огни, хлопушки, петарды и т.п., которые могут вызвать возгорание.

## Требования безопасности в аварийных ситуациях

* 1. Если в ходе мероприятия с кем-то из учащихся произошел несчастный случай (травма, порез, ожог, обморок, эпилептический припадок и т.д.), то необходимо сразу сообщить об этом тренеру-преподавателю или дежурному администратору.
	2. При возникновении возгорания учащиеся в сопровождении тренера-преподавателя или дежурного администратора должны немедленно и без паники покинуть здание, используя все имеющиеся эвакуационные выходы.

## Требования безопасности по окончании массового мероприятия

* 1. По завершении мероприятия необходимо получить верхнюю одежду в гардеробе, переобуться, одеться.
	2. О своем уходе необходимо поставить в известность тренера-преподавателя.