

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШОР им. В.М.
Боброва»



(подпись)

Д.А. Разумовский
(инициалы, фамилия)

Приказ от 30.08.2024 г. № 36-УМД

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Рукопашный бой»**

Разработчик: Леонидов Михаил Александрович,
старший тренер-преподаватель

г. Ступино
2024 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке рукопашный бой (единоборства) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 13 декабря 2022 года № 71476¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «рукопашный бой»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «рукопашный бой»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «рукопашный бой»:

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «рукопашный бой»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:
на этапе начальной подготовки – двух часов;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------

		(лет)	
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами обучения, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, являются: групповые, индивидуальные и смешанные.

Учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении №1.

7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового	В течение года

		образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных</p>	В течение года

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Групповые лекции и индивидуальные беседы по следующим темам: 1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Последствия допинга для здоровья 3. Допинг и зависимое поведение 4. Профилактика допинга 5. Как повысить результаты без допинга? 6. Причины борьбы с допингом	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Групповые лекции и индивидуальные беседы по следующим темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Мотивация нарушений антидопинговых правил 3. Допинг и спортивная медицина 4. Психологические и имиджевые последствия допинга 5. Организация антидопинговой работы 	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Групповые лекции и индивидуальные беседы по следующим темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта. 2. Характеристика допинговых средств и методов 3. Наказания за нарушение антидопинговых правил 4. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Групповые лекции и индивидуальные беседы по следующим темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта. 2. Характеристика допинговых средств и методов 3. Наказания за нарушение антидопинговых правил 4. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 	В течение года

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика для групп начальной подготовки до одного года не осуществляется, свыше одного года - (не более 1-2% от общего объема учебного плана); для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до одного года (1-3% от общего объема учебного плана) свыше одного года (1-4% от общего объема учебного плана), этапа совершенствования спортивного мастерства (2-4% от общего объема учебного плана);

Инструкторская практика.

На этапе начальной подготовки свыше одного года обучения: учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;

На этапе совершенствования спортивного мастерства: формирование склонности к педагогической работе.

На этапе высшего спортивного мастерства формирование склонности к педагогической работе и получение навыков педагогической работы.

Судейская практика.

На этапе начальной подготовки свыше одного года обучения: участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

На этапе совершенствования спортивного мастерства: приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

На этапе высшего спортивного мастерства приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; получение судейской категории; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-биологические и восстановительные мероприятия для групп начальной подготовки до одного года и свыше одного года - (не более 3% от общего объема учебного плана); для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - (не более 4% от общего объема учебного плана), для групп совершенствования спортивного мастерства (не более 6% от общего объема учебного плана). На всех этапах спортивной подготовки проводятся медико-биологические и восстановительные мероприятия: гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением понятий: гигиена, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков. Начинающие спортсмены должны понять, что рекомендации врача следует выполнять неукоснительно. Необходимо постоянно следить за состоянием здоровья занимающихся.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) следует углубить и расширить имеющиеся знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды; ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; привести примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости. На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;
- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательную систему и мерах по профилактике заболеваний;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;
- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательную систему и мерах по профилактике заболеваний;
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «рукопашный бой»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «рукопашный бой» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся МБУДО «СШОР им. В. М. Боброва», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

			6,2	6,4	6,0	6,2
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			12,0	10,0	14,0	12,0
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			10	8	11	9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «рукопашный бой»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
2.2.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			15	13
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй		

		спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	--	--

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«рукопашный бой»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,6
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	
1.4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
				4.00
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для
зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду
спорта «рукопашный бой»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			4,4	5,2
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,00
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.45	5.00
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			22	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап начальной подготовки (до одного года) и перевода на этап начальной подготовки (свыше одного года) не требуется.

2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода обучающихся на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «рукопашный бой»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,

	«первый спортивный разряд»
--	----------------------------

3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группу совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода в группу высшего спортивного мастерства - звание «мастер спорта».

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для групп начальной подготовки.
Группа начальной подготовки (до одного года)

№	Содержание учебного материала
	Введение Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.
	Теоретические сведения.
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ.
2	Сведения о режиме дня и личной гигиене.
3	Физическая культура – средство развития и укрепления человека.
	Общая физическая подготовка.
1	Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).
III	Специальная физическая подготовка.
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.
1.2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.
1.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.
1.4	Страховка и самостраховка.

IV.	Тактико-техническая подготовка.
1	Борьба в положении стоя
1.1	Задняя подножка из различных положений.
1.2	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи
1.3	Передняя подножка
1.4	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.
1.5	Бросок через бедро
1.6	Бросок с захватом руки под плечо
1.7	Бросок через голову
1.8	Боковая подсечка
1.9	Передняя подсечка
2	Борьба в положении лежа
2.1	Перегибание (рычаг) локтя через бедро Рычаг локтя через бедро с помощью ноги
2.2	Рычаг локтя захватом руки между ног
2.3	Узел ногой после удержания на боку
2.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
3	Ударная техника рук.
3.1	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
3.2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
3.3	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
3.4	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).
4	Ударная техника ног.
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.

4.3	Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).
IV	Контрольные испытания.
V	Участие в соревнованиях
VI	Медицинское обследование

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИИ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (до одного года).

1. Знать основы рукопашного боя.
2. Знать историю вопроса о рукопашного боя.
3. Уметь простейшую акробатику (кувырок вперед, кувырок назад)
4. Уметь броски (передняя, задняя подножки), прямые удары руками и ногами, а также совмещать их.
5. Участвовать в турнирах начинающих, первенстве группы.
6. Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой группы.

Программный материал для группы начальной подготовки свыше 1 года.
Группа начальной подготовки (свыше одного года)

№	Содержание учебного материала
	Введение Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.
	Теоретические сведения.
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ.
2	Сведения о режиме дня и личной гигиене.
3	Физическая культура – средство развития и укрепления человека.
	Общая физическая подготовка.
1	Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.

2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).
III	Специальная физическая подготовка.
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.
1.2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.
1.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.
1.4	Страховка и самостраховка.
IV.	Тактико-техническая подготовка.
1	Борьба в положении стоя
1.1	Задняя подножка из различных положений.
1.2	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи
1.3	Передняя подножка
1.4	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.
1.5	Бросок через бедро
1.6	Бросок с захватом руки под плечо
1.7	Бросок через голову
1.8	Боковая подсечка
1.9	Передняя подсечка
2	Борьба в положении лежа
2.1	Перегибание (рычаг) локтя через бедро Рычаг локтя через бедро с помощью ноги
2.2	Рычаг локтя захватом руки между ног
2.3	Узел ногой после удержания на боку
2.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
3	Ударная техника рук.
3.1	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
3.2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).

3.3	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
3.4	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).
4	Ударная техника ног.
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.
4.3	Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).
IV	Контрольные испытания.
V	Участие в соревнованиях
VI	Медицинское обследование

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИИ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА.

1. Владеть ударной техникой ног.
2. Знать Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ.
3. Знать Сведения о режиме дня и личной гигиене.
4. Владеть навыками технической подготовке характерной данному этапу обучения.
5. Участвовать в турнирах.
6. Сдавать зачет по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.
7. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлены на укрепление здоровья спортсменов. Осуществляется разносторонняя физическая подготовка в общем плане и с учетом специфики рукопашного боя, овладение основами техники и тактики рукопашного боя. Воспитывается умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры). Проводится отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рукопашный бой.

Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации).

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 3 лет.

№	Содержание учебного материала
I	Введение Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.
	Теоретические сведения.
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ.
2	Закаливание организма.
3	История развития рукопашного боя.
II	Общая физическая подготовка.
1	Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).
III	Специальная физическая подготовка.
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.
1.2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.
1.3	Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках.
1.4	Совершенствование страховки и само страховки.
IV.	Тактико-техническая подготовка.
1	Борьба в положении стоя
1.1	Бросок рывком за пятку с упором в колено.
1.2	Зацеп изнутри
1.3	Зацеп снаружи
1.4	Бросок через бедро с падением

1.5	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
1.6	Подхват снаружи.
1.7	Подхват изнутри
1.8	Боковой переворот
1.9	Передний переворот
2	Борьба в положении лежа
2.1	Узел поперек и узел предплечьем вниз
2.2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
2.3	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.
2.4	Узел ноги с упором ладонью в колено.
3	Ударная техника рук.
3.1	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).
3.2	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).
3.3	Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).
3.4	Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.
4	Ударная техника ног.
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).
4.3	Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с передидстоящей ноги в туловище и голову (поочередно).
IV	Контрольные испытания.

У	Участие в соревнованиях
УІ	Медицинское обследование

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

1. Знать Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ.
2. Знать историю развития рукопашного боя.
3. Владеть навыками технической подготовке характерной данному этапу обучения.
4. Участвовать в турнирах.
5. Сдавать зачет по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.
6. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлены на укрепление здоровья спортсменов. Осуществляется разносторонняя физическая подготовка в общем плане и с учетом специфики рукопашного боя, овладение основами техники и тактики рукопашного боя. Воспитывается умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры). Проводится отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рукопашный бой. Перевод на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации).

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 3 лет.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3 лет.

№	Содержание учебного материала
I	Введение Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.
	Теоретические сведения.
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ.
2	Закаливание организма.
3	История развития рукопашного боя.
II	Общая физическая подготовка.
1	Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.

2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).
III	Специальная физическая подготовка.
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.
1.2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.
1.3	Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках.
1.4	Совершенствование страховки и самостраховки.
IV.	Тактико-техническая подготовка.
1	Борьба в положении стоя
1.1	Бросок рывком за пятку с упором в колено.
1.2	Зацеп изнутри
1.3	Зацеп снаружи
1.4	Бросок через бедро с падением
1.5	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
1.6	Подхват снаружи.
1.7	Подхват изнутри
1.8	Боковой переворот
1.9	Передний переворот
2	Борьба в положении лежа
2.1	Узел поперек и узел предплечьем вниз
2.2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
2.3	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.
2.4	Узел ноги с упором ладонью в колено.
3	Ударная техника рук.
3.1	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).

3.2	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).
3.3	Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).
3.4	Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.
4	Ударная техника ног.
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).
4.3	Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с передидстоящей ноги в туловище и голову (поочередно).
IV	Контрольные испытания.
V	Участие в соревнованиях
VI	Медицинское обследование

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

1. Знать Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ.
2. Знать историю развития рукопашного боя.
3. Владеть навыками технической подготовке характерной данному этапу обучения.
4. Участвовать в турнирах.
5. Сдавать зачет по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.
6. Основными задачами подготовки на этапе являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Программный материал для группы этапа совершенствования спортивного мастерства.

№	Содержание учебного материала
I.	Ведение Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.
	Теоретические сведения
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ.
2	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.
3	Понятие о дисциплине
4	Спортсмены-рукопашники
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом
6	Общая характеристика спортивной тренировки
II	Общая физическая подготовка
1	Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, выносливости.
2	Акробатическая подготовка и страховка.
III	Специально-физическая подготовка
1	Борьба лежа (болевые приемы).
1.1	Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой.
1.2	Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.
1.3	Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.
1.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
1.5	Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).
1.6	Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.
1.7	Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.

1.8	Ущемление икроножной мышцы через голень.
1.9	Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.
1.10	Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.
1.11	Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.
2.	Борьба стоя.
2.1	Серия ударов рук и ног, сваливание.
2.2	Бросок наклоном с захватом туловища.
2.3	Бросок с захватом пятки.
2.4	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.
2.5	Задняя подножка
2.6	Боковая подсечка
2.7	Передняя подсечка
2.8	Подсечка с падением
2.9	Передний переворот
2.10	Боковой переворот
2.11	Бросок прогибом
1.12	Бросок через голову
ІУ	Тактико-техническая подготовка
1	Броски в нападении через спину.
1.1	Передняя подножка
1.2	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием.
1.3	Бросок через спину в стойке и с падением.
1.4	Подхват снаружи.
1.5	Подхват изнутри.
1.6	Подхват изнутри с падением.
1.7	Бросок через спину с захватом руки под плечо.
2	Бросковые комбинации.
2.1	Боковая подсечка с задней подножкой.

2.2	Передняя подсечка с передней подножкой.
2.3	Передняя подсечка бросок через бедро.
2.4	Бросок через бедро, зацеп.
2.5	Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища.
2.6	Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.
3	Контрпиемы от бросков.
3.1	От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину.
3.2	От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением.
3.3	От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием.
3.4	От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением.
3.5.	От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание.
3.6	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот.
4	Броски в контратаке (работа 2-ым номером).
4.1	От ударов рук, проход в ноги сваливание.
4.2	От рук, проход в ноги бросок с захватом ног.
4.3	От рук, бросок наклоном с захватом туловища.
4.4	От ударов рук, передний переворот.
4.5	От ударов рук, боковой переворот.
4.6	От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину.
4.7	От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо.
4.8	От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке и с падением).
4.9	От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подхватом, подсечкой.
4.10	От прямого, бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват.
5	Ударная техника рук (контратаки).

5.1	прямой – подставка, контратака.
5.2	прямой - уклон, контратака.
5.3	Прямой - блок ближней, дальней рукой контратака.
5.4	прямой – сайстеп, контратака
5.5	Боковой – подставка, контратака
5.6	Боковой - нырок, контратака.
5.7	От прямого, бокового – разрыв, контратака.
5.8	От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку.
6	Ударная техника ног.
6.1	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
6.2	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.
6.3	От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием.
6.4	От прямого удара, блок с разворотом, тычковый.
6.5	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой.
6.6	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног.
6.7	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой.
6.8	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым.
6.9	От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка.
У	Контрольно-переводные испытания
УІ	Участие в соревнованиях
УІІ	Инструкторская и судейская практика
УІІІ	Медицинское обследование

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

1. Знать Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ.
2. Знать историю развития рукопашного боя.

3. Владеть навыками технической подготовке характерной данному этапу обучения.
4. Участвовать в турнирах.
5. Сдавать зачет по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.
6. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья спортсменов.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные

	как многокомпонентный процесс			результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап ВСМ

Основными задачами подготовки на этапе высшего спортивного мастерства являются: укрепление здоровья; повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов; интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления спортивных соревнованиях; воспитание морально-этических и волевых качеств. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Программный материал для группы этапа высшего спортивного мастерства.

№	Содержание учебного материала
I.	Ведение Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.
	Теоретические сведения
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях АРБ.
2	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.

3	Понятие о дисциплине
4	Спортсмены-рукопашники
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом
6	Общая характеристика спортивной тренировки
II	Общая физическая подготовка
1	Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, выносливости.
2	Акробатическая подготовка и страховка.
III	Специально-физическая подготовка
1	Борьба лежа (болевые приемы).
1.1	Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой.
1.2	Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.
1.3	Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.
1.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
1.5	Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).
1.6	Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.
1.7	Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.
1.8	Ущемление икроножной мышцы через голень.
1.9	Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.
1.10	Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.
1.11	Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.
2.	Борьба стоя.
2.1	Серия ударов рук и ног, сваливание.
2.2	Бросок наклоном с захватом туловища.
2.3	Бросок с захватом пятки.

2.4	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.
2.5	Задняя подножка
2.6	Боковая подсечка
2.7	Передняя подсечка
2.8	Подсечка с падением
2.9	Передний переворот
2.10	Боковой переворот
2.11	Бросок прогибом
1.12	Бросок через голову
ІУ	Тактико-техническая подготовка
1	Броски в нападении через спину.
1.1	Передняя подножка
1.2	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием.
1.3	Бросок через спину в стойке и с падением.
1.4	Подхват снаружи.
1.5	Подхват изнутри.
1.6	Подхват изнутри с падением.
1.7	Бросок через спину с захватом руки под плечо.
2	Бросковые комбинации.
2.1	Боковая подсечка с задней подножкой.
2.2	Передняя подсечка с передней подножкой.
2.3	Передняя подсечка бросок через бедро.
2.4	Бросок через бедро, зацеп.
2.5	Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища.
2.6	Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.
3	Контрприемы от бросков.
3.1	От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину.
3.2	От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением.

3.3	От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием.
3.4	От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением.
3.5.	От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание.
3.6	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот.
4	Броски в контратаке (работа 2-ым номером).
4.1	От ударов рук, проход в ноги сваливание.
4.2	От рук, проход в ноги бросок с захватом ног.
4.3	От рук, бросок наклоном с захватом туловища.
4.4	От ударов рук, передний переворот.
4.5	От ударов рук, боковой переворот.
4.6	От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину.
4.7	От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо.
4.8	От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке и с падением).
4.9	От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подхватом, подсечкой.
4.10	От прямого, бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват.
5	Ударная техника рук (контратаки).
5.1	прямой – подставка, контратака.
5.2	прямой - уклон, контратака.
5.3	Прямой - блок ближней, дальней рукой контратака.
5.4	прямой – сайстеп, контратака
5.5	Боковой – подставка, контратака
5.6	Боковой - нырок, контратака.
5.7	От прямого, бокового – разрыв, контратака.
5.8	От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку.

6	Ударная техника ног.
6.1	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
6.2	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.
6.3	От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием.
6.4	От прямого удара, блок с разворотом, тычковый.
6.5	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой.
6.6	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног.
6.7	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой.
6.8	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым.
6.9	От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка.
У	Контрольно-переводные испытания
УІ	Участие в соревнованиях
УІІ	Инструкторская и судейская практика
УІІІ	Медицинское обследование

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

7. Знать Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ.
8. Знать историю развития рукопашного боя.
9. Владеть навыками технической подготовке характерной данному этапу обучения.
10. Участвовать в турнирах.
11. Сдавать зачет по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.
12. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются: совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование; стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья спортсменов.

16. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке

	Правила вида спорта			спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь -май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня;

			массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой» относятся:

особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой» основаны на особенностях вида спорта «рукопашный бой» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «рукопашный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «рукопашный бой» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «рукопашный бой» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие игрового зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные	штук	2
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3.	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	2
4.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гриф штанги олимпийский (20 кг)	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)	штук	2
7.	Гриф штанги тренировочной (10 кг)	штук	1
8.	Груша боксерская	штук	2
9.	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	2
10.	Замок для штанги (грифа)	комплект	4
11.	Канат для лазания	штук	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	2 1
13.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
14.	Лапа боксерская	штук	8
15.	Лестница координационная	штук	2
16.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	2
17.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6 4

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

18.	Мат гимнастический	штук	6 4
19.	Мешок боксерский	штук	4
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2 1
22.	Мяч для регби	штук	1
23.	Мяч теннисный	штук	12
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
26.	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
27.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
28.	Пад (щит, макивара ручная для отработки ударов)	штук	6
29.	Подушка боксерская настенная	штук	2
30.	Секундомер (таймер)	штук	4 3
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамья гимнастическая	штук	4
33.	Скамья универсальная	штук	2
34.	Стенд информационный	штук	1
35.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
36.	Стойка для штанги универсальная	штук	2
37.	Табло электронное	штук	2
38.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
39.	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1
40.	Тренажер комбинированный универсальный	штук	1
41.	Тумба для запрыгивания	штук	2
42.	Эспандер резиновый	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм (кимоно) для рукопашного боя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

7.	Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
8.	Пояс для кимоно (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Пояс для кимоно (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Протектор паховый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Протектор паховый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Шлем боксерский (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Шлем боксерский (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Щитки на голень и подъем стопы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

17. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность МБУДО «СШОР им. В. М. Боброва» педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «рукопашный бой», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУДО «СШОР им. В. М. Боброва»

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970

9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). М.: ФиС 1986
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
14. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
15. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
17. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
18. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
19. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
20. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
21. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
22. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
23. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
24. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
25. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
26. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
27. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60	50	39	23	25	30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	21	18	20	23	25	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	1	10	10	5
4.	Техническая подготовка (%)	20	24	30	32	26	28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	3	7	8	7	10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	1	2	3	2
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	1	2	2	4	5