Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики
Государственное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по неолимпийским видам спорта»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Дата: 2026.10.15 16:30:27 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой»

уровень программы: базовый
адресат: от 12 до 16 лет
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Срок реализации: 5 лет Автор-составитель: Карашев Ж.М.

Нальчик

1. Пояснительная записка

Программа раскрывает комплекс параметров тренировки на тренировочном этапе подготовки в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу.

Основная цель тренировки на тренировочном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «рукопашный бой»; - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Рабочая программа рассчитана на: 5 лет

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 3 часа (1 час- 60 минут)

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 года обучения	5 года обучения
Количество часов в неделю	9	12	14	15	16
Количество часов в год	468	624	728	780	832

Задачи спортивной подготовки на тренировочном этапе и требования к занимающимся

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- продолжительность этапа составляет 5 лет;
- возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки:
- до 3-х лет обучения -12 лет;
- свыше 3-х лет обучения- 14 лет;
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на тренировочном этапе
- 10-20 человек.

Основные задачи тренировочного этапа:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- воспитание специальных психических качеств;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.;

2. Планируемые результаты по итогам освоения Программы на тренировочном этапе.

Планируемые результаты освоения Программы на тренировочном этапе представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебнотренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий кикбоксингом оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий кикбоксингом, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий рукопашным боем;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий избранного вида спорта, а также применения их в соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по избранному виду спорта.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации учебно-тренировочных занятий, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы избранного вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять технические приемы и тактические действия избранного вида спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Годовой учебный план по виду спорта «рукопашный бой» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки. Учебный план составляется и утверждается учреждением на 52 недели (в часах).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на тренировочном этапе - трех часов. (1 час-60 минут).

3.1. Годовой учебный план спортивной подготовки для тренировочного этапа.

Этап подготовка	Тренировочный этап				
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Количество часов в неделю/одного занятия	9	12	14	15	16
Общая физическая подготовка	120	128	168	168	168
Специальная физическая подготовка	96	192	168	216	226
Участие в спортивных соревнованиях	10	16	24	24	24
Техническая подготовка	192	216	294	294	312
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	36	48	48	72
Инструкторская и судейская практика	12	22	12	16	16
Медицинские, медико-биологические,	14	14	14	14	14

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					
Всего за год	**468**	**624**	**728**	**780**	**832**

3.2. Годовой учебно-тренировочный план по рукопашному бою на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения (9 часов в неделю)

Раздел подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Участие в спортивных соревнованиях		2		2		2		2		2			10
Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские , медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Общее количество часов в год	38	41	38	40	38	40	38	41	38	40	38	38	**468**

3.3. Годовой учебно-тренировочный план по рукопашному бою на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения (12 часов в неделю)

Раздел подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	12	10	10	12	10	10	12	10	10	12	10	10	128

Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1		16
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	22
Медицинские , медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Общее количество часов в год	53	53	51	54	51	52	53	53	51	53	51	49	**624**

3.4. Годовой учебно-тренировочный план по рукопашному бою на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения (14 часов в неделю)

Раздел подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Техническая подготовка	24	26	24	24	24	26	24	24	26	24	24	24	294
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские , медико-	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	

биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													14
Общее количество часов в год	60	63	60	60	60	62	60	61	62	60	60	60	**728**

3.5. Годовой учебно-тренировочный план по рукопашному бою на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения (15 часов в неделю)

Раздел подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Техническая подготовка	24	26	24	24	24	26	24	24	26	24	24	24	294
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Инструкторская и судейская практика	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	16
Медицинские , медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Общее количество часов в год	65	67	64	65	64	66	65	65	66	65	64	64	**780**

3.6. Годовой учебно-тренировочный план по рукопашному бою на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения (16 часов в неделю)

Раздел подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Специальная физическая подготовка	20	18	20	18	20	18	20	18	20	18	18	18	226
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Инструкторская и судейская практика	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	16
Медицинские , медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Общее количество часов в год	71	69	70	69	70	68	71	69	70	69	68	68	**832**

4. Программный материал для групп тренировочного этапа до 3-х лет обучения

4.1 Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

4.2 Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов

руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.
Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение

«
складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.
Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. **Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асанхатха-йоги).
Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут).
Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 - 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

4.3. Изучение и совершенствования техники и тактики.

Практические занятия: повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Тренировочные и соревновательные бои. Броски 2го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

4.4. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

5. Программный материал для групп тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения

5.1 Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- развитие специальных физических качеств
- овладение основами техники и ее совершенствование
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
- приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Практические занятия: повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

5.2 Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с

набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

5.3 Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение « складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. **Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асанхатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут).

Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 - 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

5.4. Изучение и совершенствования техники и тактики.

Практические занятия: повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Тренировочные и соревновательные бои. Броски 2-

го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

5.5. Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

6. Объем соревновательной деятельности

Виды Этапы и годы спортивной подготовки

спортивных соревнований	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет обучения		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Контрольные	2	2	2
Отборочные	1	2	2
Основные	1	1	1

7. План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех занимающихся в группах спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность. Занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки тренера- преподавателя и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, секретаря, бокового судьи, рефери на татами.

Г оды обучения	**Знания и умения учащихся**
Тренировочный этап	
До трех лет	Овладение терминологией вида спорта, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации.
Свыше трех лет	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Оказание помощи в проведении зачетов по контрольным нормативам. Самостоятельное проведение отдельных, наиболее простых по содержанию учебно-тренировочных занятий. Проведение коллективного разбора учебно-тренировочных занятий и соревнований. Изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к подготовке мест соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организации относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и психологическое воздействие должно быть направлено на убеждение занимающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение бесед с занимающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, на которых доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье занимающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля;
- теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление занимающимся адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Содержание	Сроки	Ответственные
1. Утверждение плана проведения антидопинговых мероприятий и назначение ответственного по антидопинговому обеспечению.	Сентябрь	директор
2. Подготовка информационно - образовательного материала по вопросам антидопинговой политики для тренерскопреподавательского состава.	в течение года	Инструктор-методист, ответственный по антидопинговому обеспечению
3. Проведение бесед по вопросам антидопинга с занимающимися в филиалах спортивной школы.	в течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4. Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) занимающихся.	постоянно	Тренеры- преподаватели по видам спорта
5. Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения.	в течение года	Ответственный за сайт
6. Оформление информационных брошюр и размещение информации на стенде по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением материала	в течение года	Ответственный по антидопинговому обеспечению
7. Информирование тренеров- преподавателей и занимающихся об	регулярно	Тренеры, инструкторы-методисты, ответственный по

изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах			антидопинговому обеспечению
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки и место проведения	Ответственный за проведение
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации	1.Родительское собрание-Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	1 раз в год по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	2.Беседа с занимающимися на тему: «Антидопинг. Важные факты и основные моменты».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Тренеры- преподаватели по видам спорта
	3. Беседа с занимающимися на тему: «Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	4.Беседа с занимающимися на тему: «Последствия применения допинга для здоровья».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	5. Беседа с занимающимися на тему: «Вред, который наносит допинг духу спорта».	В течение года по месту проведения учебно-тренировочного занятия.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.

9. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду _____

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**норматив**	
			юноши	**девушки**
	1. Норматив 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 скамейке (от уровня скамейки)	см.	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10м	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 сцеплен в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнут 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)		Спортивнее разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		С портивнее разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности тренировочного этапа:

- совершенствовать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику вида спорта «рукопашный бой»;
- углубить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

10. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Требования к тренерскому составу.

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового

распорядка;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования;
- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;
- контролировать уход занимающихся из зала;
- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия занимающихся немедленно направлять к врачу.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Требования к занимающимся.

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения тренера;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта. Обязательна сменная обувь для занятий в зале.
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру.

Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительноспортивных лагерей.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по виду спорта.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму и обувь.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии. Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря.

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера.

Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение или вызвать скорую медицинскую помощь в случае экстренной необходимости.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортинвентарь.

Вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним).

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой.
2. Ашкинази С.М. Климов К.В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: Учебно-методическое пособие.
3. Ашкинази С.М. Климов К.В. Технико-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: Монография.
4. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта.
5. Матвеева Л.П. Основы спортивной тренировки
6. С.М. Ашкинази, К.В. Климов, С.П. Новиков, В.П. Старченко. Рукопашный бой. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, ШВСМ. Федеральное вгенство по физической культуре и спорту.
7. С.М. Ашкинази, К.В. Климов, С.П. Новиков, В.П. Старченко. Русский бой.
8. Ю.Ф. Курамшина. Теория и методика физической культуры.
9. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). - М.: ФиС, 1991
11. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
13. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
14. Волков И.П. Спортивная психология. - СПб.;2002
15. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
16. Иванов С. Техника рукопашного боя. - М.: Терра, 1996