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

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 16:02:24 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Этап начальной подготовки
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства

Срок реализации Программы : бессрочно

Год составления: 2026

«Утверждена»
Приказ № 79
от 08.10.2026г
Протокол
Педагогического
совета №1
от 28.09.26г

г. Нальчик

СОДЕРЖАНИЕ

1. Требование к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки
1.1. Характеристика вида спорта: рукопашный бой
1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программ.
2. Нормативная часть
2.1.Содержание программы.
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».
2.3. Объем дополнительной образовательной программ спортивной подготовки
2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».
2.5. Требование к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».
2.6. Учебно-тренировочные мероприятия**.**
2.7. Годовой тренировочный план спортивной подготовки.
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
2.9. Календарный план воспитательной работы.
2.10. План инструкторской и судейской практики
2.11. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
3. Методическая часть программы.
3.1. Рекомендация по проведению тренировочных занятий.
3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.
3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и иные спортивные норматив с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, по виду спорта «рукопашный бой».
4. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой»
6. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям
6.1. Перечень материально-технического обеспечения.

1. ТРЕБОВАНИЕ К СТРУКТУРЕ И СОДЕРЖАНИЮ ПРИМЕРНЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Характеристика вида спорта «рукопашный бой»

Рукопашный бой - это система физической и морально-волевой подготовки. Техника рукопашного боя включает в себя удары руками и ногами, броски, болевые и удушающие приемы, ударно-бросковые комбинации, приёмы защиты, приёмы с оружием и против оружия. Вопросами развития рукопашного боя, как раздела физической подготовки военнослужащих, в нашей стране всегда занимались Вооруженные силы, органы безопасности и правопорядка. Теоретические основы разрабатывались на специальных кафедрах военно-учебных заведений и в специализированных научно-исследовательских институтах. В результате обобщения теоретического и практического опыта был создан качественно новый прикладной вид спорта - рукопашный бой, включающий в себя наиболее эффективные приемы различных видов единоборств (самбо дзюдо, бокс, карате). При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства. За последние годы рукопашный бой стал популярен не только среди военнослужащих, но и среди широких слоев гражданского населения страны, в том числе среди детей и молодежи, привлекая к себе научной обоснованностью методик тренировок и правил соревнований, зрелищностью и многообразием технических действий. Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр". Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств. Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы:

1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а также приумножение опыта школы рукопашного боя, чтобы они служили на благо человека и приносили пользу Миру.

2. Передача мастерства следующим поколениям.
3. Популяризация рукопашного боя.
4. Укрепление дружеских связей среди спортсменов разных клубов.
5. Подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии и ВМФ.
6. Пропаганда здорового образа жизни.
7. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и

окружающему миру.
8.Подготовка спортсменов разрядников, инструкторов, спортивных судей. Регистрация в краевой Федерации рукопашного боя.
9.Организация досуга молодежи.
10.Проведение спортивных соревнований.
11.Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя.
12.Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.
13.Компенсация в отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта гигиены и медицины.

Основным показателем выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой ВСК.
Учебный материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. На каждом этапе решаются определенные задачи.
На этапе начальной подготовки:
1.Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2.Овладение основам и техники базовых упражнений.
3.Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.
4.Привитие интереса к занятиям ***рукопашным боем***.
5.Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.
На учебно-тренировочном этапе:
1.Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.
2.Овладение основам и техники ***рукопашного боя*** и других видов единоборств.
3.Воспитание специальных двигательных способностей.
4.Приобретение соревновательного опыта как в ***рукопашном бое***, так и в других видах единоборств.
5.Воспитание специальных психологических качеств.
На этапе спортивного совершенствования:
1.Совершенствование техники ***рукопашного боя***.
2.Воспитание специальных двигательных способностей.
3.Достижение спортивных результатов, характерных для этапа первых больших успехов.
4.Совершенствование соревновательного опыта
5.дальнейшее совершенствование психологических качеств.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание программы

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:
- этап начальной подготовки (ЭНП);
- тренировочный этап (ТЭ).
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)
-этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

На этап начальной подготовки зачисляются занимающиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься рукопашным боем и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется тренировочная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Тренировочный этап подготовки формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

Группы ССМ формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидат в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Группы ВСМ формируются из спортсменов, присвоенным спортивное звание «Мастер спорта РФ» по рукопашному бою и имеющих стабильные спортивные результаты выступлений во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в следующую группу подготовки, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки могут переводиться досрочно в группу соответствующую его уровня спортивной подготовки при выполнении нормативных требований этой группы, разрешения врача и по решению Педагогического совета.

2.2.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная и максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-20
Этап совершенствования Спортивного мастерства	Не устанавливается	16	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	17	2-4

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рукопашный бой.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта рукопашный бой;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2.3. Объем дополнительной образовательной программ спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки						
Этапный норматив	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	5	6	9	14	20	24
Общее количество часов в год	260	312	468	728	1040	1248

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».

№	Раздел спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки Этап высшего спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап Совершенст-вования спортивного	Этап высшего спортивного

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства	
1	Общая физическая подготовка (%)	52-62	48-56	37-48	23-34	24-40	28-37
2	Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-23	23-28	25-28	20-23
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	1-10	2-12	3-10	5-12
4	Техническая подготовка (%)	18-23	18-28	22-30	32-37	26-34	28-36
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-8	7-12	7-12	7-12	7-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.5. Требование к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного
	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

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «рукопашный бой» ;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.6. Учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочны этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенст-вования 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 раза 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 дней		

2.7. Годовой тренировочный план спортивной подготовки.

Этапы и годы спортивной подготовки							
№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	9	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по рукопашному бою.

РАЗДЕЛЫ	**До года**	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**	**ССМ**	**ВСМ**
Общая физическая подготовка	144	158	192	180	312	360
Специальная физическая подготовка	48	62	96	168	264	264
Участие в спортивных соревнованиях		4	14	34	48	72
Техническая подготовка	48	62	120	240	272	360
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	28	60	72	96
Инструкторская и судейская практика		6	6	16	24	24
Медицинские , медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	12	30	48	72
Общее количество часов в год	**260**	**312**	**468**	**728**	**1040**	**1248**
Количество часов в неделю	**5**	**6**	**9**	**14**	**20**	**24**

Годовой учебно-тренировочный план по рукопашному бою этапа начальной подготовки
1 год (5 часа в неделю)

№ п/п	Раздел подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль.	Август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.	Участие в спортивных соревнованиях													
4.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Инструкторская и судейская практика													
7.	Медицинские , медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	2					2	2				8
	Общее количество часов в год	21	23	23	21	21	21	21	23	23	21	21	21	**260**
	Количество часов в неделю	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	

Годовой учебно-тренировочный план по рукопашному бою этапа начальной подготовки 2-3 года (6 часов в неделю)

№ п/п	Раздел подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль.	Август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	12	12	12	12	12	158
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	62

3.	Участие в спортивных соревнованиях		2						2					4
4.	Техническая подготовка	6	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	62
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Инструкторская и судейская практика		1	1	1		1		1		1			6
7.	Медицинские , медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	2					2	2				8
	Общее количество часов в год	27	32	28	26	25	26	25	28	25	24	23	23	**312**
	Количество часов в неделю	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	

Годовой учебно-тренировочный план по рукопашному бою на тренировочном этапе до 3х лет
(9 часов в неделю)

№ п/п	Раздел подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль.	Август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	2	2		2		2	2	2			14
4.	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	28
6.	Инструкторская и судейская практика		1	1	1		1		1		1			6
7.	Медицинские , медико-		2	2		1			2	2	1	1	1	12

	биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль												
	Общее количество часов в год	38	41	41	39	39	39	36	41	40	40	37	37	**468**
	Количество часов в неделю	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	

Годовой учебно-тренировочный план по рукопашному бою на тренировочном этапе свыше 3х лет
(14 часов в неделю)

№ п/п	Раздел подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль.	Август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	180
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	34
4.	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	60
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	16
7.	Медицинские , медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	30
	Общее количество часов в год	61	59	62	59	63	60	61	59	62	59	63	60	**728**
	Количество часов в неделю	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	

Годовой учебно-тренировочный план по рукопашному бою
на этапе совершенствования спортивного мастерства

(20 часов в неделю)

№ п/п	Раздел подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль.	Август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
2.	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4.	Техническая подготовка	24	22	22	24	22	22	24	22	22	24	22	22	272
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Медицинские , медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	Общее количество часов в год	88	86	86	88	86	86	88	86	86	88	86	86	**1040**
	Количество часов в неделю	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	

Годовой учебно-тренировочный план по рукопашному бою
на этапе высшего спортивного мастерства
(24 часов в неделю)

№ п/п	Раздел подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль.	Август	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
2.	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264

3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4.	Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Медицинские , медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
	Общее количество часов в год	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	**1248**
	Количество часов в неделю	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	

2.8. 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 тренерско-преподавательского 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 изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах		регулярно	Тренеры, инструкторы-методисты, ответственный по антидопинговому обеспечению
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки и место проведения	Ответственный за проведение
Начальной подготовки	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. Ознакомительная беседа с занимающимися на тему: «что такое допинг? Допинг как проблема современного общества».	1 раз в год на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	3.Ознакомление занимающихся с антидопинговыми правилами, с последствиями	1 раз в год на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.

	использования допинга в спорте.		
Учебно-тренировочный 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.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Беседа с занимающимися на тему: «Запрещенный список ВАДА 2022».	В течение года на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	2.Беседа с занимающимися на тему: «Процедура допинг контроля».	1 раз в год на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	3.Беседа с занимающимися на тему: «Риски и последствия использования БАД».	1 раз в год на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.

2.9. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется администрацией учреждения на учебный год с учетом годового плана работы и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
-привитие навыков здорового образа жизни;
-формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№	Наименование мероприятий	сроки	Ответственный
Патриотическое воспитание			
1	Организация, проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных знаменательным датам КБР и РФ	Согласно календарн спортивно- массовы мероприятий	Зам. директора по спорт-массовой работе, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Организация и проведение встреч и б занимающихся с ведущими спортсме КБР	В течение года	Заведующие отделениями инструкторы-методисты тренеры-преподаватели
3	Организация и проведение встреч и б занимающихся с именитыми тренера ветеранами спорта.	В течение года	Заведующие отделениями инструкторы-методисты тренеры-преподаватели
4	Организация и проведение встреч и б занимающимися с ветеранами ВОВ.	май	инструкторы-методисты тренеры-преподаватели
Духовное и нравственное воспитание			
1	Беседа с занимающимися о горском этикете, обычаях и традициях народов КБР	В течение года	инструкторы-методисты тренеры-преподаватели
2	Беседа с занимающимися об основах мусуль-манской и христианской религии.	В течение года	Старший инструктор-методист
3	Привитие занимащимся навыков уважительного отношения к окружающим.	регулярно	тренеры-преподаватели по видам спорта.
4	Публичное обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима.	По плану педагогического совета	Педагогический совет
	Организация и проведение бесед с занимающимися о культуре поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года	тренеры-преподаватели
5	Контролировать успеваемость занимащихся в общеобразовательной школе.	1 раз в месяц	тренеры-преподаватели по видам спорта.
6	Проведение разъяснительной работы с воспитанниками, направленной на формирование	регулярно	тренеры-преподаватели по видам спорта.

	миролюбия, устойчивости к этническим и религиозным конфликтам, формированию толерантного поведения у молодежи.		
7	Проведение разъяснительных бесед по профилактике терроризма и религиозного экстремизма с занимающимися спортивной школы.	регулярно	инструкторы-методисты отделений тренеры-преподаватели по видам спорта
8	Организация, проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных памяти работников спо	В течение года	тренеры-преподаватели по видам спорта
Экологическое и эстетическое воспитание.			
1	Организация походов и экскурсий по достопримечательным местам КБР	ежегодно	тренеры-преподаватели по видам спорта
2	Организация экскурсий по музеям г. Нальчика.	Июль-август	Администрация тренеры-преподаватели по видам спорта
3	Посещение исторических достопримечательностей городов Рос во время соревнований	В командировке	тренеры-преподаватели во время выезда на соревнования
4	Проводить торжественное вручение удостоверений «Мастер спорта России» и других наград.	В течение года	Администрация, тренеры-преподаватели по видам спорта
Воспитание здорового образа жизни.			
1	Беседа о вреде курения, наркомании и алкоголизма.	регулярно	Администрация, тренеры-преподаватели
2	Проведение инструктажа со спортсменами по вопросам предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).	В течение года	тренеры-преподаватели
3	Беседа с занимающимися об основах гигиены спортсмена, закаливание, питании.	регулярно	инструкторы-методисты отделений
4	Организация и участие в зимних и лет оздоровительных лагерях.	Ежегодно в каникулярное вре	Замдиректора по учебной работе, тренеры-преподаватели
5	Освещение в печати, на телевидении и в социальных сетях результатов выступлений занимающихся на соревнованиях.	В течение года	Администрация тренеры-преподаватели
6	Проведение бесед по вопросам антидопинга с занимающимися в отделениях спортивной школы.	В течение года	тренеры-преподаватели
Трудовое воспитание			
1	Привлечение занимающихся к уборке проведения занятии, прилегающей	регулярно	Администрация тренеры-преподаватели

	территории.		
2	Привлечение занимающихся к участи в ремонте залов, спортивного инвент оборудования.	постоянно	тренеры-преподаватели
3	Привлечение занимающихся школы к общественной работе: -проведение субботников, -судейство соревнований	В течение года	Администрация, тренеры-преподаватели
Профориентационная деятельность			
1	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	Тренеры-преподаватели
2	**Тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения тренировочных занятий в качестве помощника тренера, инструктора; - составление конспекта тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к тренерской работе.	В течение года	Тренеры-преподаватели

2.10. 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.

Годы обучения	**Знания и умения учащихся**
Тренировочный этап	
До двух 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 двух 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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Первый год	Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях.
Второй год	Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и технических приемов. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части.

	Выполнение обязанностей секретаря, судьи на городских соревнованиях.
Третий и последующие годы	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки. Регулярное привлечение к судейству городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».
Этап высшего спортивного мастерства	
Весь этап	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместно с тренером-преподавателем годового и индивидуального плана подготовки. Судейство городских соревнований. Посещение судейских семинаров. Выполнение необходимых требований для получения званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».

2.11. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

• Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

• Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

• Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

• Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

• Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.

• Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

• Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

• витаминизация,

• физиотерапия,

• гидротерапия,

• все виды массажа,

• русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

• психорегулирующие тренировки,

• разнообразный досуг,

• комфортабельные условия быта;

• создание положительного эмоционального фона во время отдыха,

• цветовые и музыкальные воздействия

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений через 7 – 9 лет специализированной подготовки. В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

•строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

•возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

•непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

•соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

•правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

3.1. Рекомендация по проведению тренировочных занятий.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Сила	3
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2
Скорость	3

Условные обозначения:

2-среднее влияние;

3-значительное влияние.

3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1 ГОД (5 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Основная цель тренировки

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

Основные задачи

- укрепление здоровья и всестороннее развитие спортсменов
- обучение технике рукопашного боя
- повышение уровня физической подготовленности
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий РБ

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.
Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.
Элементы акробатики и самостраховка.
Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.
Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.
Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х 20 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Практические занятия.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой.. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.
Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Общая физическая подготовка– практические занятия:
Общеразвивающие упражнения.
Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.
Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени.
Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.
Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», различные эстафеты с предметами.
Специальная физическая подготовка– практические занятия
Упражнения для преимущественного развития быстроты.
Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.
Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).
Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.
Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.
Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.
Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО ТРЕХ ЛЕТ (9 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 5 лет.
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:

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».

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.

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.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ (14 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

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.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (20 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам.

Основными задачами данного этапа являются:

- Совершенствование специальной физической подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства
- Совершенствование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний
- Отбор в состав сборной республики и РФ

Общая и физическая подготовка

Практические занятия.

На данном этапе (ССМ) ОФП проводится максимально приближенно к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.

Увеличение мышечной массы:

- упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.
- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание « пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.
- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Развитие способности проявлять силу в различных движениях:

- упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю.
- те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

упражнения на ловкость и координацию

Кувырки, перекаты, вращения,

Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

упражнения на выносливость

Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации)

упражнения на гибкость

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке и основных тренировочных занятиях.

Изучение и совершенствование техники и тактики

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к борцовой технике и наоборот.

Встречные удары ногой в голову при атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удушающего приема.

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 х 1 мин, без отдыха)

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).
- 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват (броском) – болевой прием.
- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой
- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

Интервальный метод: В группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). После чего кто нападал последним остается в середине и так до последнего участника в группе.

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.
- выполнение заданий на укороченной площадке
- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.
- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста
- работа против соперника, работающего преимущественно ногами
- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов

Технико-тактическая подготовка

1.Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- техники ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой или наоборот;
- технике первого удара,

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одной тренировки рекомендуется отводить часть времени на совершенствование ударной технике и часть времени на совершенствование технике борьбы. Например: техники ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

4.Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в тренировку после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (24 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам.
Основными задачами данного этапа являются:
-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Техническая подготовка

1. Удары руками:

Прямой удар передней и дальней рукой, на месте и в движении вперед, назад; боковой удар передней и дальней рукой, на месте и в движении вперед, назад; удар передней и дальней рукой снизу; удары в движении (на шаг левой удар правой и т.д.), обманные движения, удары после обманных движений и т.п.

Защита от ударов руками:

Защита от прямого удара: уклон вправо-влево, отбив рукой с отшагом назад, отбивы с захватом, подставка руки и плеча, подставка двух предплечий.

Защита от бокового удара: нырок, подставка плечом, отбивы с захватом руки, уклон назад с разрывом дистанции.

Удары ногами:

Прямой удар ногой в корпус; круговой удар ногой в бедро, корпус, голову; передней и дальней ногой; в движении вперед, назад.

Защита от ударов ногами:

Защита от прямого удара в корпус: разрыв дистанции, уход в сторону с линии атаки, блок предплечьем, блок с захватом ноги, отбив предплечьями двух рук.

Защита от кругового удара: разрыв дистанции отскоком, шагом; блок одной и двумя руками; сближение с блоком и захватом ноги, блок голенью (от удара в бедро).

Техника борьбы в стойке:

Захваты: за рукав и отворот куртки, двумя руками за одну руку, за два отворота, за руку за пояс противника сзади, за ногу и за куртку, освобождения от захватов и т.п.

Подготовки к броскам: проход в ноги захватом за бедра, за корпус, за одну ногу; сбивание на носки, сбивание на одну ногу, осаживание на одну ногу, заведение в сторону.

Сваливания: захватом голени снаружи, сбиванием в корпус, захватом за пятку и упором в бедро, скручиванием, обратным скручиванием, выведением из равновесия.

Броски: задняя подножка, боковая подножка, бросок захватом двух ног, передняя подножка, одноименный и разноименный зацеп изнутри, одноименный и разноименный зацеп снаружи.

Технические действия в партере:

Перевороты противника на спину из положения на четвереньках: захватом дальней руки двумя руками, скручиванием захватом из-под руки, захватом дальней руки и ноги снаружи (изнутри), захватом шеи из-под плеча и за ногу, нырком под ближнюю руку, захватом ближней ноги вставая.

Положение сбоку: удержание сбоку; рычаг локтя с помощью рук, с помощью ноги; узел локтя ногой; переход в положение сидя верхом; уход от удержания мостом, отжиманием головы, переворотом, вращением, защита от болевых приемов.

Положение сидя верхом: удержание верхом; рычаг локтя руками, захватом руки между ногами; узел локтя двумя руками, узел плеча двумя руками; защита от болевых приемов, выход из положения снизу, уход от удержания верхом.

Комбинированная техника:

Техника передвижений, совмещение передвижений и ударной техники, переход от ударной техники к бросковой, совмещение ударов ногами и руками, бой с тенью.

2. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (левой, правой, фронтальной); на дальней дистанции, на средней дистанции, в захвате и т.п.

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Игры в захвате: выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение, перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту, выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот и т.п.

Выполнение изучаемых технических действий: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

3. Учебные поединки:

- попеременные поединки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- поединки со сменой партнеров;
- поединки с заданием провести конкретный прием (другие не засчитываются); провести прием или комбинацию за заданное время;
- поединки с применением только ударной техники (руками, ногами, руками и ногами);
- борьба в стойке, борьба в партере, борьба в стойке и партере;

4. Поединок на татами:

В поединке на татами разрешается проводить удары, броски, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Изучение положений бойцов перед проведением ударов, бросков, болевых и удушающих приемов:

«Бой стоя»- оба бойца в положении стоя;

-«Бой лежа»- оба бойца в положении лежа;

3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и иные спортивные норматив с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, по виду спорта «рукопашный бой».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе 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. Норматив 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 скамейке	см.	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

	(от уровня скамейки)					
1.4.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.5.	Челночный бег 3х10м	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 для зачисления и перевода в группы на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «рукопашный бой».

№ 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)	Спортивнее разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «рукопашный бой».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
	1 .Норматив общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,6
1.2.	Бег 100 м.	с	не более	
			14,5	15,5
1.3.	Бег 1000 м.	мин. с	не более	
			4.00	-
1.4.	Бег 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 скамейке (от уровня скамейки)	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 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	
			20	15

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «рукопашный бой».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши/юниоры	**девушки/ юниорки**
	1 .Норматив общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,2
1.2.	Бег 100 м.	с	не более	
			13,4	16,0
1.3.	Бег 1000 м.	мин. с	не более	
			3.45	5.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см.	не менее	
			+ 13	+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 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	
			22	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВИ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

- На этапе начальной подготовки на:

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) на:

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 на:

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 на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «рукопашный бой»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

1. 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.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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.
5. 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».

6. ТРЕБОВАНИЕ К КАДРОВЫМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ИНЫМ УСЛОВИЯМ

1. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.
2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:
- 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 27.05.2022, 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).
- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и 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).

3. 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)1; 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.

4. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

- Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных

мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.1. Перечень материально-технического обеспечения.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:
-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
-обеспечение спортивной экипировкой.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, 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 тренировочный (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 лазанья	штук	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	2
13.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
14.	Лапы боксерские	штук	8
15.	Лестница координационная	штук	2
16.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	2
17.	Манекены тренировочные для отработки борьбы (разного веса)	штук	6
18.	Мат гимнастический	штук	6
19.	Мешок боксерский	штук	2
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч для регби	штук	2
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.	Пады (щиты, макивары ручные для отработки ударов)	штук	6
29.	Подушка боксерская настенная	штук	2
30.	Секундомер (таймер)	штук	4
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамья гимнастическая	штук	4
33.	Скамья универсальная	штук	4
34.	Стенд информационный	штук	1
35.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4

36.	Стойки для штанги универсальные	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											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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 обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	кроссовки	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
8.	Пояс для кимоно (красный)	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Пояс для кимоно (синий)	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1

10.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Протектор на грудь женский	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Протектор паховый (женский)	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Протектор паховый (мужской)	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка для тренировок	штук	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Шлем боксерский (красный)	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Шлем боксерский (синий)	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты для тренировок	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Щитки на голень и подъем стопы	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1

7. 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

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФwww.minsport.gov.ru
Федерация рукопашного бояhttp://www.ofrb.ru/
Министерство спорта КБР