Комитет образования администрации города Тамбова
Тамбовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 3»

Рассмотрена и
рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 04.09.2023 протокол № 1

Утверждено приказом
директора МБУ ДО
«Спортивная школа № 3»
от 04.09.2023 № 118-а

Подписан: Крюков Владимир Юрьевич
DN: C=RU, OU=директор, O="МБУ ДО ""Спортивная школа № 3""", CN=Крюков Владимир Юрьевич, E=sch3s@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.12.01 12:53:16+03'00'

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

Возраст обучающихся: 10-21 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Авторы:
Щербинин Евгений Николаевич – инструктор-методист МБУ ДО «Спортивная школа № 3»
Подоляко Максим Валерьевич - тренер-преподаватель МБУ ДО «Спортивная школа № 3»

Тамбов 2023

Оглавление

1. Общие положения…….. 3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….. 5
3. Система контроля…… 7
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплины) …….. 12
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам……35
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……. .35

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах весовая категория, абсолютная категория с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 № 985 [1] (далее – ФССП).

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

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 3» с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.1.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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 (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача утверждении санитарных правил РФ от 28.09.2020 №28 «Об СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в

области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);

2) учебно-тренировочный этап (далее – УТ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ)

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

Задачи и планируемые результаты.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «рукопашный бой»;
- обобщение знаний об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «рукопашный бой»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режимов восстановления и питания.
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «рукопашный бой»
-знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика рукопашного боя как вида спорта и его отличительные особенности

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".

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

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.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

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).

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

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек)**
Этап начальной подготовки	3	10	15-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	4-8

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-2 год	3 год	1-2 год	3-4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16
Общее количество часов в год	312	416	520	614	728	832

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные формы занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе – трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При ведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия(сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.
2) Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при солюдении следующих условий:
   - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и(или) спортивных званий;
   - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
   - обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки(количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенство	Этап высшего

		подготовки	этап(этап спортивной специализации)	-вания спортивного мастерства	спортивного мастерства
1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской	-	14	14	14

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

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		

Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2

Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «рукопашный бой» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается СШ ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СШ, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	**Виды спортивной подготовки и иные мероприятия**	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

1	Общая физическая подготовка, %	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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - …	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - …	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - …	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - …	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - …	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - …	В течение года
5.	**Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**	…	…

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШ).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по

	нарушение антидопинговых правил»		тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап **(этап спортивной специализации)**	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов» (знакомство с международным стандартом «Запрещенный	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за

	список»)		антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг контроль»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской категории. План инструкторской и судейской практики указан в таблице.

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведении спортивно-	Участие в организации и	Не менее 1 в год в

	массовых мероприятий	проведении спортивно-массовых мероприятий	соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств указан ниже в таблице:

Этап спортивной подготовки	*Мероприятия*	*Сроки проведения*
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) **(по всем годам)**	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «рукопашный бой»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки	Мальчики /юноши	Девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.2	Прыжок в длин с места	см	Не менее		Не менее	

	толчком двумя ногами		130	125	140	130
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4	Бег 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	Не менее		Не менее	
			12,0	10,0	14,0	12,0
2.2	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	Не менее		Не менее	
			10	8	11	9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,5	5,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			18	9
1.3	Подтягивания из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			4	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	Не менее	
			10	8
2.2	Руки за головой пальцы «сцеплены» в замок,	кол-во раз	Не менее	
			15	13

	лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30с до касания локтями бедер(коленей) и возвратом до касания лопатками пола			
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,2	5,6
1.2	Бег на 100 м	с	Не более	
			14,5	15,5
1.3	Бег на 1000 м	мин,с	Не более	
			4,00	-
1.4	Бег на 800 м	мин,с	Не более	
			-	4,00
1.5	Подтягивания из виса на высокой перекладине	кол-во раз	Не менее	
			12	8
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	Не менее	
			42	16
1.8	Прыжок в длину с места	см	Не менее	

	толчком двумя ногами		210	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Руки за головой пальцы «сцеплены» в замок, лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30с до касания локтями бедер(коленей) и возвратом до касания лопатками пола	кол-во раз	Не менее	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта рукопашный бой

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений дня повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств рукопашника различного возраста и подготовленности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, гибкости и ловкости). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы по виду спорта. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка. Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног. Широко используются упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами. Применяются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. Необходимо использовать спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол, футбол.

Тренировочный этап

Общая физическая подготовка.

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;
- прикладные гимнастические упражнения;
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание скоростных способностей:

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

Воспитание ловкости:

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные игры и игровые занятия;
- выполнение кувырков, самостраховки; простейшие борцовские упражнения;
- простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Воспитание общей выносливости:

- бег и другие циклические упражнения,
- общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме;
- спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости:

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

Специальная физическая подготовка

Этап начальной подготовки

Для развития специальных физических качеств применяются следующие средства и методы:

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами. Упражнения на легких и тяжелых снарядах, преимущественно используя серии ударов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами. Шпагат поперечный и продольный. Различные вращения и наклоны туловищем. Растягивающие упражнения для позвоночного столба и суставов с фиксацией крайнего положения на 30-60 секунд.

Тренировочный этап

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

Скоростно-силовая подготовка:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения;
- технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная подготовка:

- выполнение технических элементов на точность;
- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары);
- подводящие упражнения; - выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- создание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- акробатические и борцовские упражнения;
- упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы.

Воспитание специальной выносливости:

-технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);
- борцовские упражнения, борьба в партере;
- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки 1 год обучения

Одиночные прямые удары руками и ногами.

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

Удары руками снизу

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.

Бросковая техника из положения стоя

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.

7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.

Этап начальной подготовки 2 год

Одиночные прямые удары руками и ногами.

1. Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.
2. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
5. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
6. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
7. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
8. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
9. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
10. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
2. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
3. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
4. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.

Удары руками снизу

1. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.

2. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.

3. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.

4. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.

5. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.

Бросковая техника из положения стоя

1. Выведение из равновесия.
2. Бросок захватом ноги изнутри.
3. «Мельница».
4. Бросок через спину захватом руки под плечо.
5. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
6. Зацеп стопой.
7. Обхват с зацепом ноги.
8. Бросок через голову упором стопой в живот.
9. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
10. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
11. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
12. Бросок захватом руки на плечо.
13. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
14. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
15. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
16. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
17. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
18. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
19. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
20. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
21. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Бросковая техника в положении лежа

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.

6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.

Этап начальной подготовки 3 год

Одиночные прямые удары руками и ногами.

1. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
2. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
3. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
4. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
5. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову. Левой – левой в голову – правой в туловище.
6. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
7. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
8. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
2. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
3. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
4. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары ногами с разворотом

1. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
2. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
3. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
4. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Бросковая техника из положения стоя

1. Боковое бедро.
2. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.

3. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
4. Подсечка изнутри.
5. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
6. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
7. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
8. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
9. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
10. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
11. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
12. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
13. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
14. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
15. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
16. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
17. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
18. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
19. «Мельница» с захватом рук.
20. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
21. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
22. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
23. Задняя подножка при захвате противником пояса.
24. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
25. Зацеп снаружи садясь.
26. Обхват.

Бросковая техника в положении лежа

1. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
2. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
3. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
4. Удержание сбоку – лежа.
5. Рычаг колена.
6. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
7. Удержание верхом с захватом головы.
8. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
9. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
10. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
11. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).

12. Удержание сбоку с захватом туловища.
13. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
14. Удержание со стороны головы с захватом рук.

Тренировочный этап 1 года обучения

Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1.Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Бросковая техника из положения стоя

1. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
2. Защита от выведения из равновесия рывком отклоняясь.
3. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
4. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
5. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
6. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
7. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
8. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
9. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
10. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
11. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
12. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
13. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
14. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
15. Защита от броска через спину наклоняясь.
16. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
17. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
18. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
19. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
20. Обхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
21. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
22. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
23. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
24. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
25. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
26. Бросок захватом голени снаружи.
27. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
28. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
29. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
30. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
31. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
32. «Мельница» с захватом отворота.
33. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
34. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
35. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

Бросковая техника в положении лежа

1. Переворачивание захватом рук сбоку.
2. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
3. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
4. Удержание со стороны головы без захвата рук.
5. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
6. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
7. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
8. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
9. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
10. Рычаг колена захватом ноги руками.
11. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
12. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
13. Защита от попыток удержания со стороны ног – упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.

Тренировочный этап 2 года обучения

Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

1. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
2. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
3. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
4. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
2. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
-«нырок»;
-комбинированная защита;
-приседания;
-остановка;
-отклонение назад.
3. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
- комбинированная защита;
- приседания;
- отклонения назад.

Бросковая техника в положении лежа

1. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
2. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
3. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
4. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
5. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
6. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
7. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
8. Удержание со стороны головы после задней подножки.
9. Уход от удержания сбоку – вы седом.
10. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
11. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
12. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
13. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
14. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
15. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
16. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.

Тренировочный этап 3 года обучения

Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.

2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

3. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

4. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

2. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

3. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

4. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

- снизу левой, правой в туловище;
- снизу правой, левой в туловище;
- боковые левой, правой в голову;
- боковые правой, левой в голову;
- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
-снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
- снизу правой в голову, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

Бросковая техника в положении лежа

1. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.

2. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.

3. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.

4. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).

5. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.

6. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.

7. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.

8. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).

9. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.

10. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.

11. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.

12. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.

13. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника Узел ноги ногой.

14. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.

Тренировочный этап 4 года обучения

Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.

2. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

3. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.

4. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.

5. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

1. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

2. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

3. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

4. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии повторных ударов

1. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

2. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

3. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

4. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

5. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

6. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Защита руками изнутри.

2. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.

3. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

4. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

5. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

6. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Бросковая техника в положении лежа

1. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.

2. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).

3. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.

4. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.

5. Удержание поперек после бокового переворота.

6. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.

7. Узел ногой.

8. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.

9. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.

10. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.

11. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.

12. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.

13. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.

14. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).

15. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.

Тренировочный этап 5 года обучения

1. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

2. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

3. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

4. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии повторных ударов

1. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

2. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

3. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

4. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

5. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

6. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

7. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Бросковая техника в положении лежа

1. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.

2. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.

3. Узел ноги руками после удержания поперек.

4. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.

5. Удержание сбоку с захватом своего бедра.

6. Уход от удержания верхом через мост.

7. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).

8. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.

9. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.

10. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).

11. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.

12. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.

13. Рычаг колена – кувырком из стойки.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
Этап начальной подготовки

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В группах тренировочного этапа теоретическая подготовка проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха, а также отводится специальное время для просмотра видеоматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Государственные символы РФ	Государственный флаг РФ Государственный Герб РФ Государственный гимн РФ	Для всех этапов спортивной подготовки
2	Этикет	Традиции Рукопашного боя	

		Принципы Рукопашного боя Правила этикета в рукопашном бое	
3	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	
4	Основы безопасности жизнедеятельности	Правила дорожного движения Правила поведения в спортивной школе Правила техники безопасности на тренировочных занятиях Правила пожарной безопасности	
5	Профилактика деструктивного поведения учащихся	Вредные привычки и их влияние на организм человека(курение, алкоголь, наркотики) Правила поведения в общественных местах Профилактика правонарушений	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура	Понятие о физической культуре и спорте Формы физической культуры	Этап начальной подготовки 1 года обучения
2	История развития рукопашного боя	История развития рукопашного боя	
3	Основы рукопашного боя. Теория и практика	Физические упражнения Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	Этап начальной подготовки 2 года обучения
2	История развития рукопашного боя	История развития рукопашного боя в России История развития рукопашного боя в Тамбовской области	
3	Основы рукопашного боя.	Средства разносторонней подготовки. Развитие нравственных качеств	

	Теория и практика	средствами рукопашного боя.	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
	Физическая культура	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека Место рукопашного боя в общей системе физического воспитания	Этап начальной подготовки 3 года обучения
	История развития рукопашного боя	Федерация рукопашного боя России. Ведущие спортсмены Тамбовской области. Ведущие спортсмены России	
	Основы рукопашного боя. Теория и практика	Психические, физические и физиологические принципы рукопашного боя	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Тренировочный процесс	Спортивная тренировка – понятия, содержание, функции. Цели и задачи спортивной тренировки.	Тренировочный этап 1 года обучения
2	Режим спортсмена	Правильное питание спортсмена. Режим дня. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	Сущность самоконтроля и его роль в процессе занятий спортом.	
4	Организация инструкторской и судейской практики	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила соревнований. Организация соревнований.	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Тренировочный процесс	Спортивные состязания как форма подготовки спортсмена. Моделирование соревновательного процесса	Тренировочный этап 2 года обучения
2	Режим спортсмена	Восстановительные средства и	

		мероприятия. Важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов.	
3	Врачебный контроль и самоконтроль	Формирование знаний, навыков и умений проводить самоконтроль и оценивать их результаты. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.	
4	Организация инструкторской и судейской практики	Выработка организаторских и судейских навыков.	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Тренировочный процесс	Внетренировочные факторы дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки.	Тренировочный этап 3 года обучения
2	Основы психологической подготовки	Позитивные черты личности: дисциплинированность, инициативность, ответсвенность.	
3	Организация инструкторской и судейской практики	Выработка организаторских и судейских навыков.	
4	Основы медицинской подготовки	Понятие об утомлении и переутомлении. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.	

№ п/п	Тема	Содержание темы	Учебные группы
1	Тренировочный процесс	Средства и методы восстановления работоспособности после нагрузок	Тренировочный этап 4 года обучения
2	Основы психологической подготовки	Развитие психических процессов. Основы психической саморегуляции.	
3	Организация инструкторской и судейской практики	Судейство: судья на флажках, судья секундометрист.	
4	Основы медицинской подготовки	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи.	

Психологическая подготовка

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряжѐнные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность условий для достижения цели влияют на его поведение. Основу мотиваций человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочного процесса, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Во время тренировочного процесса и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть приняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при выполнении сложных упражнений. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика ведения боя. Стиль и индивидуальные особенности обучающихся в спаррингах. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой ведения боя. Анализ изучаемых тактических вариантов поведения в спаррингах. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой» основаны на особенностях вида спорта рукопашный бой. Реализация дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта «рукопашный бой», по которой осуществляется спортивная подготовка.

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.

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

Возраст обучающихся на 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.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные	штук	2
2	Весы медицинские до 150 кг	штук	2
3	Гантели переменной массы(до 30кг)	комплект	2

4	Гири спортивные (4,8,16,24,32 кг)	комплект	1
5	Гриф штанги олимпийский(20кг)	штук	2
6	Гриф штанги олимпийский для женщин(15кг)	штук	2
7	Гриф штанги тренировочный(10кг)	штук	1
8	Груша боксерская	штук	2
9	Диски для штанги(1,25, 2,5,5,10,15,20,25кг)	комплект	2
10	Замок для штанги (грифа)	комплект	4
11	Канат для лазания	штук	2
12	Канат для функционального тренинга(боевой)	штук	2
13	Ковер для рукопашного боя(татами)	комплект	1
14	Лапа боксерская	штук	8
15	Лестница координационная	штук	2
16	Макет(нож, пистолет, палка)	комплект	2
17	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6
18	Мат гимнастический	штук	6
19	Мешок боксерский	штук	4
20	Мяч баскетбольный	штук	2
21	Мяч волейбольный	штук	2
22	Мяч для регби	штук	1
23	Мяч тенисный	штук	12
24	Мяч футбольный	штук	2
25	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
26	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
27	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
28	Пад(щит, макивара ручная для отработки ударов)	штук	6
29	Подушка боксерская настенная	штук	2
30	Секундомер (таймер)	штук	4

31	Скакалка гимнастическая	штук	12
32	Скамья гимнастическая	штук	4
33	Скамья универсальная	штук	2
34	Стенд информационный	штук	1
35	Стенка гимнастическая(секция)	штук	4
36	Стойка для штанги универсальная	штук	2
37	Табло электронное	штук	2
38	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
39	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1
40	Тренажер комбинированный универсальный	штук	1
41	Тумба для запрыгивания	штук	1
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		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Костюм (кимоно) для рукопашного боя	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
3	Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2

Кадровые условия реализации Программы

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 этап спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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 № 946н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и курсы повышения квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

Список литературных источников:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт, 2004
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.: дис. кпн. – М., 2003
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994
4. Войцеховский С.М., Книга тренера.- М.: ФиС, 1971
5. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е., Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации, М.: Советский спорт, 2007
6. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя. – М.:, 1995
7. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004
6. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика

подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г.., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003

7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

9. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.

10. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980

11. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов. – М.:, 1997

12. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991

13. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

14. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989

15. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

16. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001

17. Якимов А.М., Основы тренерского мастерства, М.: Терра-Спорт, 2003

Видеоматериалы

1.Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

2.Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся.

Интернет-ресурсы

http://www.ofrb.ru/ - Общероссийская федерация рукопашного боя

http://www.frbtamb.ru/ - Тамбовская федерация рукопашного боя http://www.docme.ru/- Федерация армейского рукопашного боя

Приложение 1

Годовой учебно-тематический план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	10	12	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	3		3			4		4
		Наполняемость групп (человек)								
		15-24			12-20			10-20		48
1.	Общая физическая подготовка	164	156	208	202	202	240	142	168	244
2.	Специальная физическая подготовка	62	64	86	114	114	134	146	174	216
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	4	20	20	26	36	42	40
4.	Техническая подготовка	62	62	82	118	118	136	200	236	218
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	20	42	40	48	54	66	60
6	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	10	10	12	18	22	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	12	14	16	18	18	20	36
Общее количество часов в год		**312**	**312**	**416**	**520**	**520**	**614**	**614**	**728**	**832**