

**автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Юность»  
города Радужный**

<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета АУ ДО СШ «Юность» города Радужный</p> <p>Протокол № <u>01</u> от <u>30.08</u> 2024 год</p>	<p align="right">Утверждаю:</p> <p align="center"></p> <p align="center">Директор АУ ДО СШ «Юность» города Радужный <u>К.В. Дыбенко</u> (инициалы, фамилия)</p> <p>Приказ № <u>01</u> от <u>30.08</u> 2024 год</p>
---	--

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденной Приказом Минспорта России от 29.02.2024 № 217, с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 №985*

**Срок реализации программы:**

- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

**Разработчики программы:**

Мамедов Ибадат Магеррам оглы – тренер-преподаватель первой категории  
Сонгурова Бажи Макашариповна – старший инструктор-методист высшей категории

г. Радужный, 2024 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	5
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки дополнительной	6
2.4	Перечень учебно-тренировочных мероприятий Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта	7
2.5	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.6	Календарный план воспитательной работы	13
2.7	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.8	Инструкторская и судейская практика	17
2.9	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III	Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	21
3.1	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	22
IV	Рабочая программа по виду спорта Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	23
4.1	План общей психологической подготовки к соревнованиям	55
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта	59
5.1.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	60
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61
6.1	Кадровые условия реализации Программы	64
VII	Информационно-методические условия реализации Программы	66

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее Учреждение). С учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 985.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

### Обучающие:

- познакомить с историей рукопашного боя;
- научить двигательным умениям и навыкам;
- научить техническим приемам рукопашного боя;
- научить разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- научить правилам поведения на занятиях;
- научить правилам судейства соревнований.

### Развивающие:

- развить познавательную активность;
- развить кондиционных и координационных способностей;
- развить навыки техники и тактики борьбы;
- развить самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- развить коммуникативные навыки и социальную активность учащихся.

### Воспитательные:

- воспитать устойчивую гражданскую и патриотическую позицию;
- воспитать настойчивость и трудолюбие при достижении цели;
- развить чувство товарищества;
- развить чувство личной ответственности;
- воспитать лидерские качества.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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.

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «рукопашный бой»**

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.

Занятия рукопашным боем способствуют развитию физических качеств подростков и улучшают их двигательную активность.

**Человек, занимающийся рукопашным боем, отличается не только прекрасной физической формой, но и отличной психологической подготовкой и в критических ситуациях проявляет решимость и смелость. ...**

Именно двигательная активность способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, улучшению тренированности и функционального состояния подрастающего поколения.

#### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки				
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) - трех часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

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 занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### 2.4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки занимающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

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

	первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «Рукопашный бой»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося по дополнительной образовательной

программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Учреждением указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "рукопашный бой";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

### **Объем соревновательной деятельности по виду спорта «Рукопашный бой»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
	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

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

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

Учебный год начинается 01.09. и заканчивается 31.08.

Учебно - тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно - тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

Используются следующие виды планирования учебно - тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно - тренировочных занятий;
- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно - тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ.

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»

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

#### **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	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4

	и судейская практика (%)						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

### Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№	Виды подготовки	1 год 6 часа	2 год 8 час.	3 год 8 час.
1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>156</b>	<b>210</b>	<b>210</b>
2	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
3	<b>Спортивные соревнования</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
5	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
	тактическая подготовка	6	8	8
	теоретическая подготовка	14	14	14
	психологическая подготовка	6	8	8
6	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	Инструкторская практика	2	4	4
	Судейская практика	2	4	4
7	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4
	Восстановительные мероприятия	0	0	0
	Тестирование и контроль	4	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>

### Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)

№	Виды подготовки	1 год 10 час.	2 год 10час.	3 год 10час.	4 год 12 час.	5 год 12час.
1	Общая физическая подготовка	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>228</b>	<b>168</b>	<b>168</b>
2	Специальная физическая подготовка	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
3	Спортивные соревнования	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
4	Техническая подготовка	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>200</b>	<b>200</b>

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
	тактическая подготовка	10	10	10	24	24
	теоретическая подготовка	14	14	14	14	14
	психологическая подготовка	12	12	12	24	24
6	Инструкторская и судейская практика	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
	Инструкторская практика	6	6	6	8	8
	Судейская практика	6	6	6	8	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	4	4
	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4
	Тестирование и контроль	4	4	4	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
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	В течение года

		<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережения</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);</li> <li>- спортивных мероприятий;</li> <li>- инструктажей по технике безопасности;</li> <li>- участие в мероприятиях по антидопингу.</li> </ul>	В течение года
2.1.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).</li> </ul>	В течение года
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к</li> </ul>	В течение года

	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; -просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.;	
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;</li> <li>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Ханты-Мансийского автономного округа - Югры;</li> <li>- всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.),</li> </ul> <p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;</li> <li>- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника», других мероприятиях проводимых в спортивной школе;</li> <li>- участие в мероприятиях и конкурсах проводимых на уровне Ханты-Мансийского автономного округа- Югре, РФ.</li> </ul>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.</li> <li>- просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.</li> <li>- просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</li> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания</li> </ul>	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

## 2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением 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 примерный 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 Организацией).

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

<i>Этап начальной подготовки</i>		
<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Онлайн-обучение по теме: «Антидопинг», «Ценности спорта»	В течение учебно-тренировочного года по плану МО	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА (основной поток – январь)
Онлайн-семинар по теме: «Роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры»	Сентябрь	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», Российское

Викторины, веселые старты в рамках проведения спортивных соревнований, турниров «Играй честно»	В течение года	антидопинговое агентство «РУСАДА» Учащиеся общеобразовательных школ, болельщики, спортсмены-любители, спортсмены (обучающиеся), родители
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Онлайн обучение «Антидопинг»	В течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Беседы со спортсменами и тренерами-преподавателями на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	В течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Беседы на тему: «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	В течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

## 2.7. Инструкторская и судейская практика (указывается по этапам спортивной подготовки)

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно -	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года

массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
-------------------------------------	--	----------------

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная акробатика».

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на

		осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### **Восстановительные процессы подразделяют на:**

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом.

Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;
- после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований;
- перманентно.

**Педагогические средства восстановления включают:**

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства восстановления включают:** сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

### III. Система контроля

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».

Контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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:

#### **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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

### **3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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	Норматив
-------	------------	---------	----------

		измерения	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
2.2.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			15	13
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»	

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА**

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

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

- подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;

- основная часть (60-65% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

- заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплексавосстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений. Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок.

Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

**Задачи базового уровня (этап начальной подготовки):**

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- изучение базовой техники рукопашного боя;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств, укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

**Содержание образования на базовом уровне обучения в соответствии с учебным планом**

Наименование темы	1 год обучения	Свыше года обучения
<b>Теоретическая подготовка</b>		
<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>		
Физическая культура человека и общества		
Понятие «Физическая культура»	+	+

Физическая культура как составная часть общей культуры.	+	+
Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	+	+
<b>Гигиенические требования к занимающимся спортом</b>		
Строение человека	+	+
Понятие о гигиене и санитарии.	+	+
Общие представления об основных системах энергообмена человека.	+	+
Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	+	+
Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.	+	+
Жизненная ёмкость лёгких.	+	+
Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода.	+	+
<b>Режим и питание</b>		
Общий режим дня.	+	+
Режим учёбы и отдыха.	+	+
Двигательный режим, его значение.	+	+
Режим питания, регулирование веса.	+	+
Пищевые отравления и их профилактика.	+	+
<b>Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте</b>		
Простудные заболевания у спортсменов.	+	+
Причины и профилактика.	+	+
Закаливание организма спортсмена.	+	+
Виды закаливания.	+	+
Общие понятия об инфекционных заболеваниях	+	+
Травматизм в спорте.	+	+
Техника безопасности на занятиях.	+	+
Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма.	+	+
<b>Основные теоретические сведения по рукопашному бою</b>		
История, традиции, предназначение рукопашного боя. Изучение правил соревнований по рукопашному бою.	+	+
Техника безопасности на занятиях рукопашного боя, спортивная дисциплина.	+	+
Особенности занятий рукопашным боем.	+	+
Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.	+	+
Оборудование и спортивный инвентарь.	+	+
Врачебный контроль, самоконтроль во время занятий.	+	+
Спортивный массаж. Закаливание организма. Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки в рукопашном бое.	+	+

Физическая подготовка спортсмена.	+	+
Основные сведения о единой всероссийской классификации (ЕВСК).	+	+

Практическая подготовка:

**физическая подготовка** обучающихся (*общая и специальная*) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Наименование темы	1 год обучения	Свыше года обучения
<b>Общая физическая подготовка</b>		
<b>Комплексы разминки</b>		
Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей		+
<b>Сила</b>		
С набивными мячами (1-2 кг): броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу		+
подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 180 <sup>0</sup>		+
наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом		
перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя	+	+
в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатым между ступнями мячом		+
Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук		+
переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине		+
игры с элементами сопротивления		+
Упражнения в висах и упорах:		+
из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз)		+
из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз)		
прыжки с места и с разбега (в длину и высоту)	+	+
<b>Ловкость</b>		
кувырки вперед с шага	+	+
кувырки из стойки на руках	+	+
длинный кувырок через веревочку (высота - 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега	+	+
кувырок вперед из стойки на голове		
перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись	+	+
перекаты в стороны	+	+
«мост» из положения лежа на спине, «полушпагат»	+	+
из упора присев перекатом назад в стойку на	+	+

лопатках		
стойка на голове из упора присев толчком двух ног	+	+
стойка на руках толчком одной и махом другой ноги	+	+
кувырок вперед через стойку на руках	+	+
упражнения для самостраховки при падении	+	+
упражнения в положении на мосту	+	+
подвижные и спортивные игры	+	+
прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч		+
прыжки вверх с места и с разбега, выполняя удары по мешку и т.п.		+
прыжки-подскоки со скакалкой	+	+
Упражнения с гимнастической палкой и на гимнастической стенке	+	+
эстафеты с элементами акробатики	+	+
упражнения в равновесии	+	+
упражнения в метании и ловле		+
упражнения в поднимании и переноске груза		+
<b>Быстрота</b>		
бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость)		+
повторный бег до 6х30 м, 5х60 м, 4х50 м, 5х80 м, 3х100 м		+
рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа	+	+
челночный бег	+	+
бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с изменением направления		+
<b>Выносливость</b>		
бег по пересеченной местности от 1500 м до 2000 м		+
медленный бег от 20 до 30 минут	+	+
<b>Скоростно-силовая подготовка</b>		
подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;	+	+
то же с отягощениями		+
подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений		+
эстафеты с прыжками и переносом тяжестей	+	+
игры и эстафеты с мячом	+	+
метания малого мяча в цель, на дальность		
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
<b>Скоростная выносливость</b>		
интервальная тренировка средствами рукопашного боя	+	+
<b>Скоростно-силовая подготовка</b>		
упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе	+	+
<b>Взрывная сила</b>		
прыжки, выпрыгивания, упражнения на снарядах	+	+
<b>Гибкость</b>		
упражнения для растягивания мышц (стретчинг)	+	+
наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи,	+	+

выкруты		
упражнения в статическом режиме работы мышц с максимальной амплитудой	+	+
<b>Сила</b>		
упражнения с отягощением (в том числе изометрические)	+	+
упражнения с собственным весом	+	+
упражнения с сопротивлением	+	+
сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны	+	+
<b>Ловкость</b>		
Специализированные игровые комплексы: комплекс игр-заданий по освоению единоборства в различных стойках	+	+
игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности		+
игры-задания по освоению блокирующих действий		+
игры-задания по освоению теснений по площади поединка		+
игры-дебюты	+	+
<b>Техническая подготовка</b>		
<b>Стойки</b>		
нормальная стойка	+	+
стойка с носками врозь	+	+
параллельная открытая стойка	+	+
стойка с выставленной вперед ногой	+	+
равновесие в различных стойках	+	+
обычная стойка (стойка готовности).	+	+
<b>Передвижения и повороты</b>		
для начинающих - передвижения вперед, назад	+	+
<b>Техника боя в стойке</b>		
подножки	+	+
зацепы	+	+
броски	+	+
подхваты	+	+
выведение из равновесия	+	+
обхваты с захватами ноги		+
защита от выведения из равновесия, бросков		+
комбинации бросков, выведений из равновесия, зацепов и др.		+
перевороты, в том числе бросковые	+	+
<b>Техника боя лежа</b>		
удержания различными способами: сбоку, с захватом рук, со стороны ног и др.		+
уходы от удержаний		+
переходы от одного технического действия к другому	+	+
выведение из равновесия	+	+
узлы, рычаги, переворачивания, захваты	+	+
ущемления ахиллова сухожилия		+
защита от узла ноги, рычага локтя и др.		+
комбинации технических действий		+
<b>Удары</b>		

прямой удар в подбородок	+	+
круговой удар кулаком сбоку	+	+
удар вперед перевернутым кулаком	+	+
правый и левый удары перевернутым кулаком	+	+
удары (боковые, прямые) ногами с разворотами в сторону и наружу		+
<b>Одиночные прямые удары руками и ногами</b>		
прямые удары	+	+
двойные прямые удары	+	+
комбинации и серии прямых и двойных ударов руками и ногами в туловище и голову		+
атаки и контратаки прямыми ударами		+
<b>Боковые удары руками и ногами</b>		
в голову и туловище и защита от ударов различными способами		+
атаки и контратаки боковыми ударами		+
<b>Удары руками снизу</b>		
удары правой и левой руками снизу в туловище, голову и защита от ударов подставкой ладоней и контратаки снизу правой (левой) рукой в туловище, голову		+
атаки двумя ударами правой-левой руками снизу в голову, туловище, защита подставками ладоней и локтей		+
удары правой и левой руками снизу	+	+
<b>Блокирование</b>		
верхний блок предплечьем	+	+
средний блок предплечьем изнутри наружу	+	+
средний блок предплечьем снаружи внутрь	+	+
нижнее парирование предплечьем	+	+
средний блок изнутри наружу и нижнее парирование предплечьем		+
<b>Тренировочные схватки</b>		
трехступенчатый тренировочный бой: работа рук в атаке, блоке и контратаке; работа ног в атаке, работа рук или ног в контратаке		+
одноступенчатая тренировочная схватка		+
свободная тренировочная схватка		+
<b>Тактическая подготовка</b>		
<b>Оценка соперника</b>		
физическое состояние, психологическое состояние. Действий соперника: идет напролом, избегает боя, хуже реагирует на что-либо, предпочитает то или иное. Оценка самого себя: физическое состояние (сильный, слабый, болен, отдохнувший, усталый), психологическое состояние, волевые качества	+	+
<b>Принципы тактических действий</b>		
ситуаций:		
неудобные положения соперника при выполнении атаки (провалы, открытая стойка, падение)	+	+
избежание боя	+	+
тактика взрыва и скорострельности	+	+

силовое воздействие		+
психическая атака		+
прогноза и провоцирования: активный (умение с помощью стоек, движений, ударов открывать те или иные части тела для провоцирования атаки противника)	+	+
интуитивный (умение предугадать действия противника по глазам, дыханию, мимике лица)	+	+
обманных действий: качающие движения тела	+	+
перемещения по площадке	+	+
обманные атакующие удары и броски		+
переключения: скорость защитных и атакующих действий (одиночные и серийные удары и броски, перемещения)	+	+
дистанций:		
дальняя дистанция: зона досягаемости противника ногой		+
средняя дистанция: основная для ведения боя		+
ближняя дистанция: дистанция, определяемая согнутой рукой, в зоне досягаемости локтей, предплечий, коленей (акцентирующие удары локтем и предплечьем в голову или по корпусу противника с обязательным включением вращательного и вращательно-поступательного движения туловища)	+	+
чередование атакующих действий с защитными движениями туловища (отрывы, нырки, уклоны)	+	+
перемещений (игра ног)		+
атак: спланированная атака		+
защит: бесконтактная защита		+
контактная защита	+	+
разведки		+
<b>Индивидуальная манера ведения тренировочного боя:</b>		
силовая, скоростная, универсальная		+
<b>Психологическая подготовка обучающегося</b>		
<b>Общая психологическая подготовка</b>		
формирование личности юного спортсмена		
развитие спортивного интеллекта	+	+
развитие специализированных психических функций	+	+
развитие психомоторных качеств	+	+
развитие волевых и нравственных качеств	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции	+	+
<b>Психологическая подготовка к соревнованиям</b>		
формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной		+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке		+
<b>Инструкторская и судейская практика</b>		
<b>Инструкторские навыки</b>		
умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы	+	+

умение составить конспект занятия под наблюдением педагога и провести разминку		+
умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде		+
проведение занятий в младших объединениях под наблюдением педагога		+
самостоятельное составление конспекта занятия и проведение одной из частей занятия		+
самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему		+
<b>Судейская практика</b>		
знание правил соревнований и основные методические положения судейства		+
<b>Восстановительные мероприятия</b>		
<b>Педагогические средства.</b>		
педагогические средства внушения		+
упражнения на релаксацию		+
переключение на другой вид спортивной деятельности		+
<b>Гигиенические средства.</b>		
рациональный режим дня и питания.		+
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+
прогулки, сон	+	+
массаж, самомассаж (сегментальный, точечный)		+
<b>Медико-биологические средства (под наблюдением врача)</b>		
витаминация	+	+
физиотерапия		+
гидротерапия		+
все виды массажа		+
<b>Тренировочные мероприятия (сборы)</b>		
тренировочные сборы в каникулярный период	+	+
<b>Аттестация. Контрольные испытания</b>		
контрольные упражнения и тесты по теории представлены в системе контроля и зачетных требований программы	+	+
<b>Участие в соревнованиях</b>		
тренировочные	-	2
контрольные	-	1
основные	-	1
Всего соревнований	-	4

**Задачи углубленного уровня (учебно-тренировочном этапе - этапе спортивной специализации):**

- укрепление здоровья, дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовки, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

- воспитание специальных психических качеств;
- формирование спортивной мотивации.

Содержание образования на *углубленном уровне* обучения

Наименование предметных областей и тем	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	5
<b>Теоретическая подготовка:</b>					
<b>1. Теория и методика физической культуры и спорта</b>					
<b>1.1. Физическая культура человека и общества:</b>					
Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	+	+	+	+	+
История физической культуры России. Физическая культура в системе образования. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.	+	+	+	+	+
Достижения российских спортсменов, история развития спорта в России. Права и обязанности спортсмена. Олимпийское движение, история олимпийских игр, достижения российских спортсменов на олимпийских играх.	+	+	+	+	+
<b>1.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом:</b>					
Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообмена человека. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные энергообеспечения. Гигиенические требования к одежде и обуви юного спортсмена.	+	+	+	+	+
Личная гигиена юного спортсмена. Предметы гигиены. Уход за телом. Значение естественных сил природы для закаливания организма человека. Средства закаливания. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Функции пищеварительного тракта, особенности пищеварения при мышечной	+	+	+	+	+
Сердечно - сосудистая система человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме для юного спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.			+	+	+
<b>1.3. Режим и питание:</b>					
Общий режим дня. Режим учебы и отдыха, двигательный режим, его значение. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления, их профилактика.	+	+	+	+	+
Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании и		+	+	+	+

<b>1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:</b>					
Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в спорте. Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма.	+	+	+	+	+
Техника безопасности на спортивных занятиях	+	+	+	+	+
Понятие патологического состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Оказание первой помощи при несчастных случаях.		+	+	+	+
Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Меры личной и общественной профилактики травматизма.			+	+	+
<b>Основные теоретические сведения по рукопашному бою:</b>	+	+	+	+	+
История развития боевых искусств					
История развития рукопашного боя	+	+			
Тренировочный зал и его оборудование	+	+	+	+	+
Одежда, снаряжение и материальное обеспечение спортсменов	+	+	+	+	+
Этика рукопашного боя	+	+	+	+	+
Техника и тактика ведения борьбы		+	+	+	+
Структура тела и жизненно важные центры человека		+	+	+	+
Основные приемы рукопашного боя	+	+	+	+	+
Основная классификация приемов рукопашного боя	+	+	+	+	+
Специальные показательные упражнения		+	+	+	+
Правила проведения соревнований рукопашного боя		+	+	+	+
Техника и правила безопасности на занятиях рукопашного боя	+	+	+	+	+

Практическая подготовка:

**физическая подготовка обучающихся (общая и специальная)**

совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	5
<b>Общая физическая подготовка</b>					
<b>Комплексы разминки</b>					
<b>Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами:</b> для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей	+	+	+	+	+
<b>Сила</b>					
<b>- с набивными мячами (1-2 кг):</b> броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу	+	+	+	+	+
подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 180°	+	+	+	+	+
наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом	+	+	+	+	+
перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя	+				
передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног	+				
в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатым между ступнями мячом	+				

имитационные упражнения с набивными мячами	+	+	+	+	+
<b>Упражнения с сопротивлением</b>					
упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук	+	+	+	+	+
переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине	+	+	+	+	+
игры с элементами сопротивления	+	+	+	+	+
<b>Упражнения в висах и упорах</b>					
из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз)					
из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз)	+	+	+	+	+
прыжки с места и с разбега (в длину и высоту)	+	+	+	+	+
метания малого мяча в цель, на дальность	+				
толкание набивного мяча	+	+	+		
<b>Ловкость</b>					
кувырки вперед с шага		+	+	+	+
кувырки из стойки на руках		+	+	+	+
длинный кувырок через веревочку (высота - 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега		+	+	+	+
кувырок вперед из стойки на голове			+		
перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись	+	+			
перекаты в стороны	+	+			
из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках	+	+			
стойка на голове из упора присев толчком двух ног	+	+			
упражнения для самостраховки при падении	+	+	+	+	+
подвижные и спортивные игры	+	+	+		
прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч	+	+	+		
прыжки вверх с места и с разбега, выполняя удары по мешку и т.п.	+	+	+		
прыжки-подскоки со скакалкой	+	+	+		
упражнения с гимнастической палкой и на гимнастической стенке	+	+	+		
эстафеты с элементами акробатики	+	+	+		
упражнения в равновесии	+	+	+		
упражнения в метании и ловле	+	+	+		
упражнения в поднимании и переноске груза	+	+	+		
<b>Гибкость</b>					
«мост» из положения лежа на спине, «полушпагат»	+	+			
стойка на руках толчком одной и махом другой ноги	+	+	+	+	+
кувырок вперед через стойку на руках	+	+	+	+	+
упражнения в положении на мосту	+	+	+	+	+
упражнения с максимальной амплитудой	+	+	+	+	+
<b>Быстрота</b>					
бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость)	+	+	+	+	+
повторный бег до 6х30 м, 5х60 м, 4х50 м, 5х80 м, 3х100 м			+	+	+
рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа	+	+			
челночный бег		+	+	+	+

бег по ' уклону, прыжками, с ускорениями, с изменением направления		+	+	+	+
<b>Выносливость</b>					
бег по пересеченной местности от 1500 м до 2000 м	+	+	+		
медленный бег от 20 до 30 минут	+	+	+	+	+
<b>Скоростно-силовая подготовка</b>					
подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий	+	+	+		
то же с отягощениями			+	+	+
подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений		+	+	+	+
эстафеты с прыжками и переносом тяжестей	+	+	+		+
игры и эстафеты с мячом	+	+	+		+
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
<b>Скоростная выносливость</b>					
интервальная тренировка средствами рукопашного боя	+	+	+	+	+
<b>Скоростно-силовая подготовка</b>					
упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе (повторная тренировка)	+	+	+	+	+
<b>Взрывная сила</b>					
упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе (повторная тренировка)	+	+	+	+	+
<b>Гибкость</b>					
упражнения для растягивания мышц (стретчинг)	+	+	+	+	+
наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты	+	+	+	+	+
упражнения с максимальной амплитудой	+	+	+	+	+
<b>Сила</b>					
упражнения с отягощением (в том числе изометрические)	+	+	+	+	+
упражнения с собственным весом	+	+	+	+	+
упражнения с сопротивлением	+	+	+	+	+
сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны	+	+	+	+	+
<b>Ловкость</b>					
<b>Специализированные игровые комплексы:</b>					
комплекс игр-заданий по освоению единоборства в различных стойках	+	+	+	+	+
игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности	+	+	+		+
игры-задания по освоению блокирующих действий	+	+	+	+	+
игры-задания по освоению теснений по площади поединка	+	+	+	+	+
игры-дебюты	+	+	+	+	+
<b>Техническая подготовка</b>					
<b>Стойки</b>					
нормальная стойка	+	+	+	+	+
стойка с носками врозь	+	+	+	+	+
параллельная открытая стойка	+	+	+	+	+
стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+	+	+
равновесие в различных стойках		+	+	+	+
обычная стойка (стойка готовности).	+	+	+	+	+
<b>Техника боя в стойке</b>					
подножки	+	+	+	+	+

зацепы	+	+	+	+	+
броски	+	+	+	+	+
подхваты	+	+	+	+	+
выведение из равновесия	+	+	+	+	+
обхваты с захватами ноги	+	+	+	+	+
защита от выведения из равновесия, бросков	+	+	+	+	+
комбинации бросков, выведений из равновесия, зацепов и др.	+	+	+	+	+
Передвижения и повороты, перевороты, в том числе бросковые	+	+	+	+	+
<b>Техника боя лежа</b>					
удержания различными способами: сбоку, с захватом рук, со стороны ног и др.	+	+	+	+	+
уходы от удержаний	+	+	+	+	+
переходы от одного технического действия к другому	+	+	+	+	+
выведение из равновесия	+	+	+	+	+
узлы, рычаги, переворачивания, захваты	+	+	+	+	+
ущемления ахиллова сухожилия	+	+	+	+	+
защита от узла ноги, рычага локтя и др.	+	+	+	+	+
комбинации технических действий	+	+	+	+	+
<b>Удары</b>					
прямой удар в подбородок	+	+	+	+	+
круговой удар кулаком сбоку	+	+	+	+	+
удар вперед перевернутым кулаком	+	+	+	+	+
правый и левый удары перевернутым кулаком	+	+	+	+	+
удары (боковые, прямые) ногами с разворотами в сторону и наружу					
<b>Одиночные прямые удары руками и ногами</b>					
прямые удары	+	+	+	+	+
двойные прямые удары	+	+	+	+	+
комбинации и серии прямых и двойных ударов руками и ногами в туловище и голову	+	+	+	+	+
атаки и контратаки прямыми ударами	+	+	+	+	+
<b>Боковые удары руками и ногами</b>					
в голову и туловище и защита от ударов различными способами	+	+	+	+	+
атаки и контратаки боковыми ударами	+	+	+	+	+
<b>Удары руками снизу</b>					
удары правой и левой руками снизу в туловище, голову и защита от ударов подставкой ладоней и контратаки снизу правой (левой) рукой в туловище, голову	+	+	+	+	+
атаки двумя ударами правой - левой руками снизу в голову, туловище, защита подставками ладоней и локтей	+	+	+	+	+
удары правой и левой руками снизу	+	+	+	+	+
<b>Блокирование</b>					
верхний блок предплечьем	+	+	+	+	+
средний блок предплечьем изнутри наружу	+	+	+	+	+
средний блок предплечьем снаружи внутрь	+	+	+	+	+
нижнее парирование предплечьем	+	+	+	+	+
средний блок изнутри наружу и нижнее парирование предплечьем	+	+	+	+	+
<b>Тренировочные схватки</b>					

трехступенчатый тренировочный бой: работа рук в атаке, блоке и контратаке; работа ног в атаке, работа рук или ног в контратаке	+	+	+	+	+
одноступенчатая тренировочная схватка	+	+	+	+	+
свободная тренировочная схватка		+	+	+	+
<b>Комбинации и серии ударов</b>					
одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами: прямые и боковые удары, атаки двух ударными комбинациями	+	+	+	+	+
серии разнотипных ударов руками и ногами: атаки в различных комбинациях ударов рук и ног, в том числе в связке ударов, защита от ударов различными способами	+	+	+	+	+
серии повторных ударов: атаки прямыми и повторными ударами левой и правой руками, защита от повторных ударов	+	+	+	+	+
<b>Ближний бой</b>					
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 ближнего боя включают различные виды ударов, комбинации из нескольких ударов и защиту от них. Вхождение в ближний бой различными видами атак, контратак и др. Переходы от ударной фазы поединка к бросковой и др.	+	+	+	+	+
<b>Приемы соревновательной практики</b>					
- первого тура соревнований (демонстрация владения техникой рукопашного боя) - второго тура соревнований (поединки)	+	+	+	+	+
<b>Тактическая подготовка</b>					
<b>Оценка соперника</b>					
физическое состояние, психологическое состояние	+	+	+	+	+
<b>Действия соперника</b>					
идет напролом, избегает боя, хуже реагирует на что-либо, предпочитает то или иное			+	+	+
оценка самого себя: физическое состояние (сильный, слабый, болен, отдохнувший, усталый), психологическое состояние, волевые качества			+	+	+
<b>Принципы тактических действий</b>					
<b>Ситуаций:</b>					
<b>неудобные положения соперника при выполнении атаки (провалы, открытая стойка, падение)</b>			+	+	+
избежание боя			+	+	+
тактика взрыва и скорострельности			+	+	+
силовое воздействие			+	+	+
психическая атака			+	+	+
<b>прогноза и провоцирования:</b>					+
активный (умение с помощью стоек, движений, ударов открывать те или иные части тела для провоцирования атаки противника)			+	+	+
интуитивный (умение предугадать действия противника по глазам, дыханию, мимике лица)			+	+	+
<b>обманных действий:</b>			+	+	+

качающие движения тела					
перемещения по площадке			+	+	+
обманные атакующие удары и броски			+	+	+
<b>Переключения:</b>			+	+	+
скорость защитных и атакующих действий (одиночные и серийные удары и броски, перемещения)			+	+	+
<b>дистанций:</b>					+
дальняя дистанция: зона досягаемости противника ногой			+	+	+
средняя дистанция: основная для ведения боя			+	+	+
ближняя дистанция: дистанция, определяемая согнутой рукой, в зоне досягаемости локтей, предплечий, коленей (акцентирующие удары локтем и предплечьем в голову или по корпусу противника с обязательным включением вращательного и вращательно поступательного движения туловища)			+	+	+
<b>перемещений (игра ног)</b>			+	+	+
<b>атак: спланированная атака</b>			+	+	+
<b>защит: бесконтактная защита</b>			+	+	+
контактная защита			+	+	+
<b>Разведки</b>			+	+	+
<b>Индивидуальная манера ведения боя:</b> силовая, скоростная, универсальная			+	+	+
<b>Психологическая подготовка обучающегося</b>					
<b>Общая психологическая подготовка</b>					
формирование личности юного спортсмена	+	+	+	+	+
развитие спортивного интеллекта		+	+	+	+
развитие специализированных психических функций			+	+	+
развитие психомоторных качеств	+	+	+	+	+
развитие волевых и нравственных качеств	+	+	+	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции		+	+	+	+
<b>Психологическая подготовка к соревнованиям</b>					
формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости		+	+	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке			+	+	+
формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)			+	+	+
управление нервно-психическим восстановлением спортсмена: снятие нервно-психического напряжения			+	+	+
восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок			+	+	+
развитие способности к самостоятельному нервно-психическому восстановлению			+	+	+
<b>Инструкторская и судейская практика</b>					
<b>Инструкторские навыки</b>					
умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы		+	+	+	+
умение составить конспект занятия под наблюдением			+	+	+

педагога и провести разминку					
умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде		+	+	+	+
проведение занятий в младших объединениях под наблюдением педагога				+	+
самостоятельное составление конспекта занятия и проведение одной из частей занятия				+	+
самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему				+	+
<b>Судейская практика</b>					
знание правил соревнований и основные методические положения судейства		+	+	+	+
самостоятельное судейство на финальных соревнованиях					
<b>Восстановительные мероприятия</b>					
<b>Педагогические средства</b>					
педагогические средства внушения	+	+	+	+	+
упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+
переключение на другой вид спортивной деятельности	+	+	+	+	+
<b>Гигиенические средства</b>					
рациональный режим дня и питания.	+	+	+	+	+
витаминоизация	+	+	+	+	+
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+	+	+	+
прогулки, сон	+	+	+	+	+
массаж, самомассаж (сегментальный, точечный)	+	+	+	+	+
мануальная терапия	+	+	+	+	+
<b>Медико-биологические средства (под наблюдением врача)</b>					
витаминоизация	+	+	+	+	+
физиотерапия	+	+	+	+	+
гидротерапия	+	+	+	+	+
все виды массажа	+	+	+	+	+
<b>Тренировочные мероприятия (сборы)</b>					
<b>тренировочные сборы в каникулярный период</b>					
Аттестация. Контрольные испытания					
контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях	До двух		Свыше двух лет		
тренировочные	4	4	5	5	
контрольные			2	2	2
Основные			2	2	2
Всего соревнований	6	6	9	9	9

**Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя**  
Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

**В положении стоя (в стойке)**

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.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком - переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри - отставление ноги.
32. Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.

35. Бросок захватом голени изнутри - как контр прием против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри - как контр прием против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро - бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину - как контр прием против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61. Зацеп снаружи садясь.
62. Отхват.
63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).

67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи - отставить ногу.
72. Защита от подхвата - отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот - как контр прием против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклоняясь.
78. Защита от броска прогибом - выводя таз на встречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
81. Зацеп изнутри как контр прием против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском - «Мельницей».
84. Выведение из равновесия - как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.
89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.

95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

#### **В положении лежа (борьба 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.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку - лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедро).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из - под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях - бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.

33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног - упераясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом - сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях - нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги - выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку - выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек - как контр прием против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом - захватом куртки из под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги - проводящей в стойке -противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье - вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу - узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри - рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку - отжимая голову плечом к дальней руке.

63. Уход от удержания сбоку - поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек - обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу - зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку - как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контр прием против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом - на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек - разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контр прием против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног - захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.

94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами - после броска захватом ноги снаружи.
97. Защита от узла поперек - выпрямлением руки.
98. Рычаг колена - кувырком из стойки.

### **Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.**

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

### **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.

11. Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой - левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой - правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище.
22. Атака двойными прямыми ударами: левой - правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой - правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой - левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой - левой в голову - правой в туловище.
26. Атака трехударными сериями руками: левой - правой - левой в голову, правой -левой – правой в голову.
27. Контратака трехударной серией руками: правой - левой - правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

#### **Боковые удары руками и ногами**

29. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
30. Боковой удар ногой в туловище.

31. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
32. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
33. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
34. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
35. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
36. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
37. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
38. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
39. Контратака двумя боковыми ударами левой - правой ногой в туловище.
40. Атака двумя боковыми ударами левой - правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

#### **Удары руками снизу**

41. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
43. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
44. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
46. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
47. Атака двумя ударами правой - левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
48. Атака двумя ударами правой - левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой - правой снизу в туловище.
49. Атака двумя ударами правой - левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
50. Атака двумя ударами правой - левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой - правой снизу в голову.
51. Удары ногами с разворотом.
52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.  
Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами
56. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
57. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
58. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
59. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
60. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
61. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
62. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
63. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
64. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
65. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
66. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
67. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
68. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
69. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
70. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
71. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
72. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
73. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

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

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

76. 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 разнотипных ударов руками и ногами**

77. 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).

78. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

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

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

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

82. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

83. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

84. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

85. 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.

86. 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.

87. 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.

88. 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.

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

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

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

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

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

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

### **Серии повторных ударов**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;
- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседания;
- остановка;
- отклонение назад.

7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- приседания;
- отклонения назад.

9. 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.

10. Защита руками изнутри.

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

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

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

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

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела - бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой - захват - бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) - захват за костюм или части тела - бросок:

5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.

6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки — захват за костюм или части тела — бросок:

7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок захватом ног.

8. Атака трехударной серией руками правой - левой - правой в голову - бросок захватом ног.

9. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

10. Атака трехударной серией руками правой - левой - правой в голову - бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.

11. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок прямой переворот.

12. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок прямой переворот.

13. Атака трехударной серией руками Правой - левой - правой в голову - бросок, задняя подножка.

14. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок задняя подножка.

15. Атака трехударной серией руками правой - левой - правой в голову - бросок, охват.

16. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову - бросок, охват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения - захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

### **Психологическая подготовка обучающихся**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый

характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика спортивных единоборств способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- **Вербальные (словесные средства)** - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

- **Комплексные средства** - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные 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, идеомоторных представлений, методы внушения убеждения, психологические тренинги.

#### 4.1. План общей психологической подготовки к соревнованиям

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия

4	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления
5	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания
6	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению в конкретном виде. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния
Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию		
1	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках. Уточнение данных о собственной готовности. Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях
2	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования. Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования.
3	Создание оптимального уровня возбуждения и помехоустойчивости перед стартами и во время стартов	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний на эмоциональное состояние спортсмена. Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения

### Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной	История	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта.

подготовки	возникновения вида спорта и его развитие		Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система

			зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки

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

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".

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

### **5.1 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий.
3. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

4. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
6. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, 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 30 кг)	комплект	2
4.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гриф штанги олимпийский (20 кг)	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)	штук	2
7.	Гриф штанги тренировочной (10 кг)	штук	1
8.	Груша боксерская	штук	2
9.	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	2
10.	Замок для штанги (грифа)	комплект	4
11.	Канат для лазания	штук	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	2
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 теннисный	штук	12
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
26.	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
27.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
28.	Пад (щит, макивара ручная для отработки ударов)	штук	6

29.	Подушка боксерская настенная	штук	2
30.	Секундомер (таймер)	штук	4
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамья гимнастическая	штук	4
33.	Скамья универсальная	штук	2
34.	Стенд информационный	штук	1
35.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
36.	Стойка для штанги универсальная	штук	2
37.	Табло электронное	штук	2
38.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
39.	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1
40.	Тренажер комбинированный универсальный	штук	1
41.	Тумба для запрыгивания	штук	2
42.	Эспандер резиновый	штук	12

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

### 6.1 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 этапах 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 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## **VII. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

#### **Список использованной литературы**

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденев М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с.
15. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
16. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
17. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
18. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
19. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
20. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
21. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994

22. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
23. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
24. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
25. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
26. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
28. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
29. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
30. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
31. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
32. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
33. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
34. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
35. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
36. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
37. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия, 2005
38. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
39. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
40. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики -[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>)

