

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»

ПРИНЯТА:  
Тренерско-преподавательским  
советом  
МБУДО «СШОР «Фаворит»  
«*ср*» *ср* 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МБУДО «СШОР «Фаворит»  
А.С. Лилейко



«*ср*» *августа* 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по  
рукопашному бою

Разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой,  
утвержденного приказом Министерства  
спорта РФ от 15.11.2022 г. № 985 (зарегистрировано  
в Минюсте России 13.12.2022 г. № 71476)

Срок реализации программы: 8 лет

2023 г.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»**

ПРИНЯТА:  
Тренерско-преподавательским  
советом  
МБУДО «СШОР «Фаворит»  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МБУДО «СШОР «Фаворит»  
\_\_\_\_\_ А.С. Лилейко  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по  
рукопашному бою**

Разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой,  
утвержденного приказом Министерства  
спорта РФ от 15.11.2022 г. № 985 (зарегистрировано  
в Минюсте России 13.12.2022 г. № 71476)

Срок реализации программы: 8 лет

**2023 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее «Программа») разработана на базе программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по рукопашному бою. Составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки является программой физкультурно-спортивной направленности.

Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. Программа рассчитана на 2 года обучения в группах начальной подготовки (НП) и 1 – 3 года для учебно-тренировочных групп (УТГ) и реализуется в течение 8 лет.

Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. В группы рукопашного боя принимаются дети с 10-ти лет, имеющие допуск врача.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебные тренировочные сборы, отборочные соревнования, соревнования на первенство СШОР, города, района, области и Всероссийского уровня.

### ***Цель и задачи программы.***

Целью программы спортивной подготовки по рукопашному бою для детей школьного возраста на этапе многолетней тренировки является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности, формированию умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Исходя из поставленной цели, вытекают следующие задачи:

1. Формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий рукопашным боем.
2. Формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
3. Направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ).

На каждом этапе спортивной подготовке ставятся определенные задачи:

### ***Основные задачи этапа начальной подготовки:***

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;

- изучение базовой техники рукопашного боя;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

### ***Основные задачи учебно-тренировочного этапа.***

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по рукопашному бою, к которым относятся:

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств.

### **Средства, необходимые для реализации программы.**

Состав тренеров-преподавателей я из числа специалистов, как правило, имеющих специальное физкультурное образование. Могут привлекаться к работе с детьми бывшие спортсмены, имеющие по рукопашному бою или единоборствам звание кандидат в мастера спорта.

Инвентарь, оборудование, защитная экипировка и методическая литература приобретается в соответствии с правилами соревнований рукопашного боя.

### **Общие требования к организации учебно-воспитательного процесса.**

На различных этапах спортивной подготовки, существуют определенные требования.

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

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УТ этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в учебно-тренировочные группы - 12 лет. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

На период учебно-тренировочных сборов (в оздоровительно-спортивном лагере)

численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы специализированных классов.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

**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                                 | 2-3  | 10   | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5  | 12   | 10                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 16   | 4                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 17   | 2                       |

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники рукопашного боя.
5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

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

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|       |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)   | 52-62                              | 48-56      | 37-48   | 23-34          | 24-40   | 28-37                               |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)   | 18-23                              | 18-23      | 20-23   | 23-28          | 25-28   | 20-23                               |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                                  | 0-2        | 1-10  | 2-12           | 3-10  | 5-12                                |
| 4.    | Техническая подготовка (%)  | 18-23                              | 18-28      | 22-30   | 32-37          | 26-34   | 28-36                               |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 3-6                                | 3-8        | 7-12  | 7-12           | 7-12  | 7-11                                |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                                  | 1-2        | 1-3   | 1-4            | 2-4   | 2-4                                 |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                                | 1-3        | 2-4   | 2-4            | 4-6   | 5-10                                |

### Объем соревновательной деятельности

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

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ  
ПО ВИДУ СПОРТА РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 3               |
| Мышечная сила                      | 3               |
| Вестибулярная устойчивость         | 2               |
| Выносливость                       | 3               |
| Гибкость                           | 2               |
| Координационные способности        | 2               |
| Телосложение                       | 1               |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

**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. Нормативны 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 измерения | Норматив  |         |
|---|--|-------------------|---|---------|
|   |  |                   | 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»                               |         |

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

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

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

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив         |                     |
|---|--|-------------------|------------------|---------------------|
|   |  |                   | юноши/<br>юниоры | девушки/<br>юниорки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                  |                     |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | с                 | не более         |                     |
|   |  |                   | 4,4              | 5,2                 |
| 1.2.  | Бег на 100 м   | с                 | не более         |                     |
|   |  |                   | 13,4             | 16,00               |
| 1.3.  | Бег на 1000 м  | мин, с            | не более         |                     |
|   |  |                   | 3.45             | 5.00                |
| 1.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз    | не менее         |                     |
|   |  |                   | 14               | 10                  |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | см                | не менее         |                     |
|   |  |                   | +13              | +16                 |
| 1.6.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз    | не менее         |                     |
|   |  |                   | 42               | 16                  |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее         |                     |
|   |  |                   | 230              | 185                 |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                  |                     |
| 2.1.  | Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола | количество раз    | не менее         |                     |
|   |  |                   | 22               | 18                  |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |  |                   |                  |                     |
| 3.1.  | Спортивное звание «мастер спорта России»   |                   |                  |                     |

## НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |   |                                     |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                   | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю         | 6                                  | 9          | 12   | 20             | 28  | 32                                  |
| Количество тренировок в неделю    | 3 - 4                              | 4 - 5      | 6 - 8  | 9 - 10         | 10 - 14                                       | 10 - 14                             |
| Общее количество часов в год      | 312                                | 468        | 624  | 936            | 1456  | 1664                                |
| Общее количество тренировок в год | 156 - 208                          | 208 - 260  | 312 - 364  | 468 - 520      | 520 - 728                                     | 520 - 728                           |

### Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(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                            | -  | 14  | 18  | 21                                  |

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря  | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Брусья навесные                                    | штук              | 2                  |
| 2.    | Весы медицинские (до 150 кг)                       | штук              | 2                  |
| 3.    | Гантели переменной массы (до 30 кг)                | комплект          | 2                  |
| 4.    | Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)              | комплект          | 1                  |
| 5.    | Гриф штанги олимпийский (20 кг)                    | штук              | 2                  |
| 6.    | Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)         | штук              | 2                  |
| 7.    | Гриф штанги тренировочной (10 кг)                  | штук              | 1                  |
| 8.    | Груша боксерская                                   | штук              | 2                  |
| 9.    | Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг) | комплект          | 2                  |
| 10.   | Замок для штанги (грифа)                           | комплект          | 4                  |
| 11.   | Канат для лазания                                  | штук              | 2                  |
| 12.   | Канат для функционального тренинга (боевой)        | штук              | 2                  |
| 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 |  |                      |                   |                                 |                               |  |                               |  |                               |   |                               |
|--|--|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| №<br>п/п   | Наименование   | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки     |                               |  |                               |  |                               |   |                               |
|  |  |                      |                   | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|  |  |                      |                   | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.   | Костюм (кимono)<br>для рукопашного боя                   | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 1                             | 2  | 1                             | 2   | 1                             |
| 2.   | Костюм спортивный<br>тренировочный                       | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 1                             | 1  | 1                             | 1   | 1                             |
| 3.   | Куртка легкая<br>для тренировок (ветровка)               | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 2                             | 1  | 2                             | 1   | 2                             |
| 4.   | Мягкая обувь<br>для рукопашного боя<br>(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<br>боя (красные)                | пар                  | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 1                             | 1  | 0,5                           | 1   | 0,5                           |
| 7.   | Перчатки для рукопашного<br>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 |



### Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив                    | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |       |   |       |       |                                     |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|-------|---|-------|-------|-------------------------------------|
|                                     | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап<br>( этап спортивной специализации) |                |       | Этап совершенствования спортивного мастерства |       |       | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                     | До года                            | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |       |   |       |       |                                     |
|                                     | НП-1                               | НП-2       | УТГ-1 ( 2 )  | УТГ-3          | УТГ-4 | ССМ-1   | ССМ-2 | ССМ-3 | ВСМ                                 |
| <b>Количество часов в неделю</b>    | 6                                  | 9          | 12   | 15             | 18    | 21  | 24    | 28    | 32                                  |
| <b>Общее количество часов в год</b> | 312                                | 468        | 624  | 780            | 936   | 1092  | 1248  | 1456  | 1664                                |

## Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и<br>иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |                                |  |                   |     |  |     |     |   |
|----------|--|---|--------------------------------|--|-------------------|-----|--|-----|-----|---|
|          |  | Этап начальной<br>подготовки  |                                | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                   |     | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |     |     | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|          |  | До года   | Свыше<br>года                  | До двух<br>лет   | Свыше двух<br>лет |     |  |     |     |   |
|          |  | Недельная нагрузка в часах  |                                |  |                   |     |  |     |     |   |
|          |  | 6   | 9                              | 12   | 15                | 18  | 21   | 24  | 28  | 32  |
|          |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                                |  |                   |     |  |     |     |   |
|          |  | 2   | 2                              | 3  | 3                 | 3   | 4  | 4   | 4   | 4   |
|          |  |   |                                |  |                   |     |  |     |     |   |
|          |  | 1.  | Общая физическая<br>подготовка | 55   | 68                | 72  | 49   | 50  | 54  | 62  |
| 2.       | Специальная<br>физическая<br>подготовка              | 34  | 42                             | 51   | 42                | 44  | 36   | 32  | 42  | 62  |
| 3.       | Технико-тактическая<br>подготовка                    | 142   | 190                            | 230  | 305               | 410 | 456  | 496 | 536 | 586                                       |
| 4.       | Теоретическая<br>подготовка                          | 16  | 20                             | 16   | 16                | 30  | 32   | 40  | 40  | 40  |
| 5.       | Психологическая<br>подготовка                        | 3   | 10                             | 15   | 22                | 30  | 32   | 42  | 50  | 56  |
| 6.       | Инструкторская<br>практика                           | 6   | 16                             | 16   | 16                | 14  | 16   | 16  | 30  | 40  |
| 7.       | Судейская практика                                   | 6   | 20                             | 22   | 24                | 24  | 28   | 40  | 48  | 48  |
| 8.       | Медицинские, медико-<br>биологические<br>мероприятия | 4   | 4                              | 6  | 6                 | 8   | 8  | 10  | 24  | 26  |
| 9.       | Восстановительные<br>мероприятия                     | -   | 10                             | 30   | 50                | 50  | 50   | 70  | 90  | 110                                       |

|  |  |            |            |            |            |            |             |             |             |                          |
|--|--|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|
| 10.  | Участие в спортивных соревнованиях                   | 10         | 42         | 86         | 150        | 160        | 250         | 290         | 378         | 458                      |
| 11.  | Контрольные мероприятия (тестирование и аттестация ) | 6          | 6          | 20         | 30         | 26         | 30          | 30          | 30          | 30                       |
| Вариативная часть ,формируемая Организацией: |  |            |            |            |            |            |             |             |             |                          |
| 12.  | Самоподготовка                                       | 30         | 40         | 60         | 70         | 90         | 100         | 120         | 120         | 120                      |
| Общее количество часов в год                 |  | <b>312</b> | <b>468</b> | <b>624</b> | <b>780</b> | <b>936</b> | <b>1092</b> | <b>1248</b> | <b>1456</b> | <b>1664</b>              |
| Количество тренировочных занятий в неделю    |  | 3          | 3          | 4          | 4          | 6          | 6           | 6           | 8           | По индивидуальному плану |

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма  |                                 | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|----------------------------|---|---------------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | 1. Веселые старты   | «Честная игра»                  | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео   |
|                            | 2. Теоретическое занятие  | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
|                            | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                 | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) |
|                            | 4. Антидопинговая викторина   | «Играй честно»                  | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  |
|                            | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |                                 | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  |

|   |                                       |  |                |  |
|---|---------------------------------------|--|----------------|--|
|   | 6. Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
|   | 7. Семинар для тренеров               | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты                     | «Честная игра»   | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.  |
|   | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |
|   | 3. Антидопинговая викторина           | «Играй честно»   | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях  |
|   | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»   | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
|   | 5. Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования                                   | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |

|   |            |  |                |   |
|---|------------|--|----------------|---|
| спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
|---|------------|--|----------------|---|

### Учебно-тематический план теоретической подготовки

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

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

|   |  |               |                 |   |
|---|--|---------------|-----------------|---|
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 70/107      | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры   | ≈ 70/107      | декабрь         | <b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b> |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 70/107      | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | ≈ 70/107      | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                           |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 60/106      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности   |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.   |
|   | Правила вида спорта  | ≈ 60/106      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.  |
| <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b> |  | <b>≈ 1200</b> |                 |   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                |



|  |   |             |   |
|--|---|-------------|---|
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность   | ≈ 200                                     | октябрь     | <b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>  |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося          | ≈ 200                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
| Психологическая подготовка   | ≈ 200                                     | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
| Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| <b>Всего на этапе высшего спортивного</b>                            | <b>≈ 600</b>                              |             |   |

| мастерства:                         |   |   |          |  |
|-------------------------------------|---|---|----------|--|
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120                                     | сентябрь | <b>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</b>  |
|                                     | Социальные функции спорта   | ≈ 120                                     | октябрь  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.   |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ≈ 120                                     | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | ≈ 120                                     | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.   |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | ≈ 120                                     | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности  |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|--|--|--|--|

## СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тренеру-воспитателю исключительно важно учитывать, на какой идейной и моральной основе должны строиться результаты его педагогической деятельности. Воспитание спортсмена-гражданина в нашей стране строится на основе гуманистических идеалов и демократических принципов, в духе патриотизма и интернационализма.

Моральными опорами для российского спортсмена, которые позволяют побеждать в труднейших ситуациях соревнований, где успех часто кажется невозможным, являются сознание ответственности перед командой, клубом, стремление прославить свою Родину. В основе усилий спортсменов и тренеров, направленных на достижение высоких результатов, лежат их моральные качества, воспитанные семьей, школой, армией и институтом.

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика  | <u>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</u><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <u>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</u><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <u>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</u><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,  | В течение года   |

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

|           |   |   |                |
|-----------|---|---|----------------|
|           |   | праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  |                |
| <b>4.</b> | <b>Развитие творческого мышления</b>  |   |                |
| 4.1.      | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

### **Учебно-тематический план.**

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий

объем тренировочной нагрузки.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**ПЛАН ГРАФИК**  
 распределения часов на 202\_\_/202\_\_ год  
 МБУ «СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта рукопашный бой группа НП-1

| Содержание занятий                             | Кол-во часов | Распределение по месяцам |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|--|--------------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|  |              | Сент                     | Окт | Нбр | Дек | Янв | Фев | Мар | Апр | Май | Июн | Июл | Авг |
| 1. Теоретические занятия:                      |              |                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 1.1. Личная и обществ. гигиена                 | 3            | 1                        |     |     |     |     |     |     |     | 1   |     |     | 1   |
| 1.2. Закаливание организма                     | 1            |                          |     |     | 1   |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 1.3. Понятие о физической культуре и спорте    | 4            |                          | 1   | 1   |     |     |     | 1   |     |     |     | 1   |     |
| 1.4. История развития рукопашного боя в России | 2            |                          |     |     | 1   |     |     |     |     |     | 1   |     |     |
| Итого часов:                                   | 6            | 1                        | 1   |     | 2   |     | 1   | 1   |     |     |     |     |     |
| 2. Практические занятия:                       |              |                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 2.1. Обще-физич. подготовка                    | 190          | 17                       | 16  | 18  | 18  | 13  | 14  | 16  | 16  | 15  | 16  | 14  | 16  |
| 2.2. Спец. физическая подготовка               | 51           | 4                        | 5   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   |
| 2.3. Технич.-тактич. подготовка                | 53           | 4                        | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 5   | 6   | 4   | 5   | 3   | 4   |
|  |              |                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Контр.-переводн. испытания                     | 2            |                          |     |     |     |     |     |     |     | 1   |     |     |     |
| Инстр.-судейская практика                      | -            |                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|  |              |                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|  |              |                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Всего часов:                                   | 312          | 26                       | 26  | 26  | 28  | 20  | 22  | 26  | 26  | 26  | 26  | 22  | 26  |

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



**ПЛАН ГРАФИК**  
 распределения часов на 202\_\_/202\_\_ год  
 МБУ «СШОР «Фаворит» вид спорта рукопашный бой группа НП-2

| Содержание занятий                          | Кол-во часов | Распределение по месяцам |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---|--------------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|   |              | Сент                     | Окт | Нбр | Дек | Янв | Фев | Мар | Апр | Май | Июн | Июл | Авг |
| 1. Теоретические занятия:                   |              |                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 1.1. Личная и обществ. гигиена              | 5            | 1                        |     |     |     | 1   |     | 1   |     |     | 1   |     | 1   |
| 1.2. Закаливание организма                  | 2            |                          |     |     | 1   |     |     |     | 1   |     |     |     |     |
| 1.3. Понятие о физической культуре и спорте | 4            |                          | 1   |     |     |     | 1   |     |     | 1   |     | 1   |     |
| 1.4. История развития р/б в России          | 1            |                          |     |     | 1   |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Итого часов:                                | 12           | 1                        | 1   |     | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   |
| 2. Практические занятия:                    |              |                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 2.1. Обще-физич. подготовка                 | 245          | 21                       | 21  | 22  | 22  | 17  | 18  | 21  | 21  | 21  | 22  | 18  | 21  |
| 2.2. Спец. физическая подготовка            | 95           | 8                        | 7   | 8   | 9   | 7   | 8   | 8   | 8   | 7   | 9   | 7   | 9   |
| 2.3. Технич.-тактич. подготовка             | 108          | 9                        | 8   | 9   | 9   | 7   | 9   | 10  | 10  | 10  | 10  | 7   | 10  |
| Контр.-переводн. испытания                  | 8            |                          |     |     | 4   |     |     |     |     | 4   |     |     |     |
| Инстр.-судейская практика                   | -            |                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|   |              |                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|   |              |                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Всего часов:                                | 468          | 39                       | 37  | 39  | 46  | 32  | 36  | 40  | 40  | 43  | 42  | 33  | 41  |

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## **Содержание программы**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

### **Методическое обеспечение программы.**

#### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе.

На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо

двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, является история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп о большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Спортсмены ознакомятся с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий табл. 3.

### Рекомендуемый план теоретической подготовки на всех этапах подготовки

Таблица 3

| п/п | Название темы  | Краткое содержание темы   |
|-----|--|---|
| 1   | Меры безопасности и правила поведения на занятиях по рукопашному бою | Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою.  |
| 2   | Физическая культура - средство развития и укрепления человека        | Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков   |
| 3   | Личная и общественная гигиена  | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивного инвентаря и оборудования.                                    |
| 4   | Закаливание организма  | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем   |
| 5   | История рукопашного боя  | Рождение и развитие рукопашного боя   |
| 6   | Понятие о дисциплине   | Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношение с товарищами.   |
| 7   | Спортсмены-рукопашники   | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою  |
| 8   | Самоконтроль в процессе занятий спортом                              | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание   |
| 9   | Общая характеристика спортивной тренировки                           | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания |
| 10  | Основные средства спортивной тренировки                              | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки   |
| 11  | Физическая подготовка  | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие                               |
| 12  | Единая всероссийская спортивная классификация                        | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК   |

## **Этап начальной подготовки.**

### **Общая физическая и специальная подготовка.**

#### ***Основные направления тренировки***

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она при водила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для армейского рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать, на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в армейском рукопашном бою и приводит отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

### ***Основная цель тренировки:***

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

### ***Основные задачи:***

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение техники рукопашного боя;
- повышения уровня физической подготовленности;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

### ***Основные средства:***

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя;

### ***Основные методы выполнения упражнений:***

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

### ***Особенности обучения:***

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является владение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

### ***Методика контроля***

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться

регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующей нагрузке, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

### ***Врачебный контроль***

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно - педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное условие – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### ***Участие в соревнованиях***

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

## **Учебно-тренировочный этап.**

### ***Основные задачи:***

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;

- овладение основами техники и ее совершенствование;
- усвоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных

возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

### ***Годовой цикл подготовки***

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного

процесса носит условный характер, так как особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволяет эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала рукопашного боя.

### ***Технико-тактическая подготовка.***

1. Обучение различным составляющим техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;

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

2. В течении одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия.

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

### ***Медицинское обследование.***

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение



необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

## **Дидактическое обеспечение программы.**

### ***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 из различных положений.
2. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи.
3. Передняя подножка.
4. Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.
5. Бросок через бедро.
6. Бросок через спину с захватом руки под плечо.
7. Бросок через голову.
8. Боковая подсечка.
9. Передняя подсечка.
10. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
11. Зацеп изнутри.
12. Зацеп снаружи.
13. Бросок через бедро с падением.
14. Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
15. Подхват снаружи.
16. Подхват изнутри.
17. Боковой переворот.
18. Передний переворот.
19. Боковая подсечка с падением.
20. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом под плечо.
21. Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
22. Бросок прогибом.
23. Бросок захватом руки на плечо в стойке и в падении.
24. Бросок через голову упором стопой в живот.
25. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
26. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
27. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
28. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги ковром.
29. Защита от зацепа изнутри - оставление ноги.
30. Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.

31. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
  32. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
  33. Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
  34. Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
  35. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
  36. Боковая подсечка с задней подножкой.
  37. Передняя подсечка с передней подножкой.
  38. Передняя подсечка бросок через бедро.
  39. Бросок через бедро, зацеп.
  40. Бросок через спину, сбивание захватом рук и туловища.
41. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.

### **В положении лежа (борьба лежа)**

1. Перегибание (рычаг) локтя через бедро.
2. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
3. Рычаг локтя захватом руки между ног.
4. Узел ногой после удержания на боку.
5. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.
6. Узел поперек и узел предплечьем вниз
7. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
8. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.
9. Узел ноги с упором ладонью в колено.
10. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.
11. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.
12. Рычаг колена.
13. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек).
14. Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.
15. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.
16. Ущемление икроножной мышцы через голень.
17. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.
18. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.
19. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.

### **Ударная техника рук.**

1. Прямой, боковой удар и удар снизу имитация и работа на мешке на месте и в движении.
2. Прямой, боковой удар и удар снизу на лапах на месте и в движении.
3. Прямой удар в голову, защита подставкой, контратака прямым в голову.

4. Прямой удар в голову, защита уклоном, контратака боковым в голову.
5. Прямой удар в голову, защита блоком предплечья ближней, дальней рукой контратака.
6. Защита от прямого удара, сайстепом (шагом в сторону), контратака.
7. Боковой удар в голову, защита подставкой ладони, контратака.
8. Боковой удар в голову, защита нырком, контратака.
9. Защита от прямого, бокового удара, разрывом контратака.
10. Защита от прямого, бокового удара встречным ударом на одноименную и разноименную руку.
11. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
12. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
13. Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).
14. Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).
15. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).
16. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).
17. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).

#### **Ударная техника ног.**

1. Имитация ударов из различных положений (сидя на полу, стоя у стены, с опорой и без опоры): прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
2. Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.
3. Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.
4. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).
5. Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ногой в туловище.
6. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).
7. Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).
8. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).
9. Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).
10. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).
11. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову

(поочередно).

12. Прямой удар в туловище, защита блоком скрещенными руками, ущемление ахиллового сухожилия.
13. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, с разворотом тычковый.
14. Прямой удар в туловище, защита шагом назад, контратака той же ногой.
15. Прямой удар в туловище, защита отскок назад, контратака серией ударов рук, ног.
16. Прямой удар в туловище, защита блоком предплечьем, контратака вход в ближний бой.
17. Боковой удар в голову, защита отклонением назад, блок предплечьями, контратака впереди стоящей ногой боковым в голову
18. Боковой удар в голову, защита нырком под ногу, контратака с разворотом подсечка.

### **Переход от ударной фазы поединка к бросковой.**

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

#### ***Различают следующие способы:***

1. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за кимоно или часть тела – бросок.
2. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за кимоно или часть тела – бросок.
3. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за кимоно или части тела – бросок.

### **Материально-техническое обеспечение.**

#### **Перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения программы спортивной подготовки из расчета на одну учебную группу.**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование инвентаря и оборудования</b> | <b>количество</b> |
|--------------|--|-------------------|
| 1            | Татами (комплект)                            | 72 мата           |
| 2            | Боксерские мешки                             | 6 шт.             |
| 3            | Боксерская груша                             | 6 шт.             |
| 4            | Манекен для борьбы                           | 2 шт.             |
| 6            | Лапы для отработки ударов на точность        | 10 шт.            |
| 7            | Лапы средние                                 | 6 шт.             |
| 8            | Лапы большие                                 | 6 шт.             |
| 9            | Перчатки снаряжные                           | 12 пар.           |
| 10           | Перчатки-краги                               | 6 пар.            |
| 11           | Перчатки для рукопашного боя                 | 12 пар.           |
| 12           | Раковина защитная                            | 12 шт.            |
| 13           | Щитки на голень                              | 12 пар.           |
| 14           | Жилет для защиты корпуса                     | 12 шт.            |

|    |                             |            |
|----|-----------------------------|------------|
| 15 | Шлем со стальной маской     | 12 шт.     |
| 16 | Тренажер на все группы мышц | 1 комплект |
| 17 | Гантели 8-10 кг.            | 10 шт.     |
| 18 | Гири 16 кг.                 | 4 шт.      |
| 19 | Мяч футбольный              | 1 шт.      |
| 20 | Мяч волейбольный            | 1 шт.      |

### Список использованной литературы для разработки программы.

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. \_ м.: ФиС, 1971 - 312 с.
6. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. \_ 23 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры - М.: Физкультура и спорт – 543 с.
9. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003 г.- 543 с.
10. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
11. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
12. . Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). М.: Дата Стром, 1990 г.-190 с.
13. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. М., 2007 г.- 27 с.

### Список литературы рекомендованный детям и родителям.

1. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
2. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
3. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва,2003.
4. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.
5. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
6. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
7. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге»: Москва, 1988
8. Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.

9. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
10. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.
11. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.
12. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.