

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Волоконовского района
Белгородской области»**

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол №1 от 31.08. 2023 г



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

Разработана в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 985

Возраст обучающихся с 10 лет

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки - до 3 х лет
- учебно-тренировочный этап – до 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Авторы составители программы:

№	Ф.И.О.	Должность
1.	Волочкова Светлана Анатольевна	Методист
2.	Полянский Виталий Игоревич	Тренер-преподаватель
3.	Репникова Ирина Валентиновна	Старшая медицинская сестра

п. Волоконовка, 2023 г.

АННОТАЦИЯ:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – *рукопашный бой* учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 года № 985, и другие нормативные документы Министерства просвещения Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки образовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по рукопашному бою и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой», содержит комплекс спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Авторы-составители программы:

тренер-преподаватель:

Полянский Виталий Игоревич

Методист:

Волочкова С.А.

Содержание программы

Нормативно-правовое обеспечение программы.....	4
Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы «Рукопашный бой» спортивной подготовки.....	8
- <i>Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки</i>	8
- <i>Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	8
- <i>Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	9
- <i>Учебно-тренировочные мероприятия</i>	9
- <i>Годовой учебно-тренировочный план «Рукопашный бой» (52 недели в год)</i>	11
- <i>План воспитательной работы</i>	13
- <i>План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</i>	16
- <i>Планы инструкторской и судейской практики</i>	20
- <i>Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств</i>	20
III. Система контроля.....	23
- <i>Требования к результатам прохождения спортивной подготовки</i>	24
- <i>Оценка результатов освоения Программы</i>	25
- <i>Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки</i>	25
IV. Рабочая программа по виду спорта «Рукопашный бой».....	27
- <i>Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки</i>	27
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой».....	48
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	49
- <i>Материально-технические условия реализации Программы</i>	49
- <i>Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки</i>	51
- <i>Кадровые условия реализации Программы</i>	55
Информационно-методические условия реализации Программы.....	56

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ») (ред. от 07.10.2022 года)
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ) (ред. от 28.12.2022 года);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ министерства спорта РФ «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» № 1210 от 14.12.2022 года;
- Приказ министерства спорта РФ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03.08.2022 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по рукопашному бою, утвержденный приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 года № 985;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа Волоконовского района Белгородской области».

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к боевым искусствам, частично решающих одну из насущных проблем современного общества, которой является проблема выживания человека и существующий в последние годы кризис общественного сознания молодежи. Сегодня рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии непрерывного своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

Характеристика вида спорта. Рукопашный бой - это синтез боевых искусств, объединяющий в себе ударную технику руками и ногами, технику борьбы, выполнения болевых и удушающих приемов. Это относительно молодой вид спорта, который возник в результате объединения наиболее эффективных технико-тактических действий и методик подготовки из различных видов единоборств. В этом виде единоборств используется богатейший арсенал приемов, взятых из различных видов спорта, таких как: бокс, борьба, самбо, дзюдо, а также прикладных дисциплин: армейский рукопашный бой, штыковой бой, ножевой бой.

Отличительная особенность этого вида спорта заключается в том, что рукопашный бой относится к одному из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. Рукопашный бой пользуется особой популярностью среди детей и подростков, а также их родителей, так как воспитывает человека, способного противостоять в экстремальных ситуациях, быть готовым к службе в вооруженных силах. Особенность образовательного процесса заключается в создании условий для формирования здорового образа жизни обучающихся на основе применения физкультурно-спортивных технологий, а также использовании наряду с применением базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр. В процесс занятий включены комплексы специально-подготовительных упражнений, воздействие которых направлено на развитие физических качеств, характерных для рукопашного боя, с учетом половозрастных особенностей обучающихся. Двигательные навыки у обучающихся формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения желаемого результата.

Основная цель программы: формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена.

Основные задачи программы:

На этапе начальной подготовки:

– формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "рукопашный бой";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "рукопашный бой";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "рукопашный бой";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "рукопашный бой";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

В основу программы положены ***ведущие идеи и принципы образования:***

- гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;
- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;
- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;
- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);
- преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;
- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;
- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и

спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

- единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для рукопашного боя.

Программа адресована обучающимся 10-18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта.

Объем и срок освоения программы: система многолетней подготовки включает четыре этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки продолжительностью 3 года, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) продолжительностью 5 лет.

Объем программы, режим занятий, формы обучения, планируемые результаты отражены в соответствующих разделах Программы.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«Рукопашный бой»** (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Рукопашный бой» с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» (далее - ФССП) от 15 ноября 2022 года № 985.

2. Основной целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации 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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия – основная форма организации обучения:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная деятельность обучающихся;
- тестирование, анкетирование и контроль.

Основными средствами обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Формы обучения: очная, очно-заочная, дистанционные технологии.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-

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

	учебно-тренировочные мероприятия		
--	----------------------------------	--	--

5.3. Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план «Рукопашный бой» (52 недели в год):

Виды подготовки и иные мероприятия	Начальная подготовка (НП)			Тренировочный этап (Т)				
				недельная нагрузка в часах				
	6час.	8 час.	8 час.	10час.	12 час.	14час.	16час.	18 час.
				Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	2	2	3	3	3	3	3
				Наполняемость групп (человек)				
	15	15	15	12	12	12	12	12
1.Теоретическая подготовка	5	6	7	10	12	20	22	25
2. Общая физическая подготовка	124	123	120	130	135	140	145	155
3. Специальная физическая подготовка	54	87	87	104	124	148	153	163
4. Техническая подготовка	55	87	87	107	136	160	200	232
5. Тактическая подготовка	6	10	10	35	50	60	67	75
6. Психологическая подготовка	3	5	6	6	10	12	15	17
7. Инструкторская и судейская практики	-	4	4	5	6	7	17	18
8. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	5	6	7	8	9
9. Восстановительные мероприятия	3	3	4	4	5	6	7	8

10.Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	2	4	4	6	6	8	8	10
11. Воспитательная работа	В СЕТКУ ЧАСОВ НЕ ВХОДИТ							
12. Учебно-тренировочные мероприятия	21	29	29	31	34	41	48	55
13. Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4	15	26	32	43	57
14. Самостоятельная деятельность обучающихся	36	50	50	62	74	87	99	112
Всего часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	52 - 62	48 - 56	37 - 48	23 - 34
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 23	23 - 28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0 - 2	1 - 10	2 - 12
4.	Техническая подготовка (%)	18 - 23	18 - 28	22 - 30	32 - 37
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 6	3 - 8	7 - 12	7 - 12

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

7. План воспитательной работы

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

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3.	Гигиена человека	Практическая деятельность обучающихся: - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам; - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях, - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
3.3	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы	Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов. Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др.	В соответствующие даты
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Развитие интеллекта		
5.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной деятельности, спортивного интеллекта)	Мероприятия для развития личности: - викторины на интеллектуальную тему; - посещение театра, музея, концерта и др.: - межличностное общение (вербальные, невербальные); - мероприятия на сплочение группы; - походы, экскурсии «на природу»; - умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных физических упражнений; - познанию закономерностей роста спортивного мастерства; - достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; - объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску способов их исправления.	В течение года
6.	Воспитание гражданственности обучающихся		
6.1	Теоретическая подготовка (получение знаний в области правового статуса спортсмена)	Беседы, направленные на: - формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции; - ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения; - ознакомление с правами спортсмена	В течение года
6.2	Практическая подготовка (формирование гражданско-правовой позиции)	Участие в мероприятиях гражданско-правовой направленности: - получение знаний норм, форм, правового статуса спортсмена, трудового законодательства	В течение года

		в сфере спорта; - участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта.	
7.	Работа с родителями		
	Организация работы тренера с родителями обучающихся	Практическая деятельность тренера: - Родительские собрания (2-4 раза в год); - Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным ребенком видом спорта; - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.	В течение года

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

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен «Антидопинговый онлайн-курс».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретические занятия*	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	2. «Честная игра» - организует тренер	1-2 раза в год	Составление тренером программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru

	4. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	5. Семинары 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 регионе РУСАДА
Тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	По назначению ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	3. Семинары для спортсменов и тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	4. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации

***Примечание.** Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени, в порядке, установленном Всемирным антидопинговым Кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – **ВАДА**, подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются: Международный олимпийский комитет (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК) и другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные

федерации и Национальные антидопинговые организации.
ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.
РУСАДА – Российское антидопинговое агентство.

9. Планы инструкторской и судейской практики:

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по гандболу освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Содержание	Виды практических заданий	Сроки выполнения
Учебно-тренировочный этап		
1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение учебного периода

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя: Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины
- магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течение года	Тренеры, медицинский работник

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно

к этапам спортивной подготовки должны соответствовать цели и задачам, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

11. Планируемые результаты спортивной подготовки в соответствии с требованиями по этапам прохождения программы:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "рукопашный бой";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "рукопашный бой" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "рукопашный бой";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

12. Оценка результатов освоения Программы:

сопровождается *аттестацией* обучающихся на основании тестирования теоретической, физической и технико-тактической подготовленности, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "РУКОПАШНЫЙ БОЙ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической 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 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			12,0	10,0	14,0	12,0
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			10	8	11	9

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "РУКОПАШНЫЙ БОЙ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

IV. Рабочая программа по виду спорта - спортивной дисциплине «Рукопашный бой»

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

Этап начальной подготовки (НП)

Теоретическая подготовка

Темы теоретической подготовки	Краткое содержание	Годы обучения		
		1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
ВСЕГО мин.		300	360	420
История возникновения гандбола и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	+	+	+
Физическая культура - важное средство	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической	+	+	+

Темы теоретической подготовки	Краткое содержание	Годы обучения		
		1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	+	+	+
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спорта. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	+	+	+
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	+	+	+
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	+	+	+
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «гандбол»	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	+	+	+

Практическая подготовка

Обще подготовительные упражнения:

- строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

физическая подготовка обучающихся (**общая и специальная**) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
Общая физическая подготовка	7440	7380	7200
Комплексы разминки			
<i>Общеразвивающие упражнения:</i> для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей	+	+	+
Сила			
броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу		+	+
подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 180°		+	+
наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом		+	+
перекачивание мяча друг другу ногами в положении сидя	+	+	+
в положении лежа на спине поднятие и опускание ног с зажатым между ступнями мячом		+	+
Упражнения с сопротивлением : упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук		+	+
переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине		+	+
игры с элементами сопротивления		+	+
Упражнения в висах и упорах:		+	+

из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз)			
из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз)		+	+
прыжки с места и с разбега (в длину и высоту)	+	+	+
Ловкость			
кувырки вперед с шага	+	+	+
кувырки из стойки на руках	+	+	+
длинный кувырок через веревочку (высота – 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега	+	+	+
кувырок вперед из стойки на голове	+	+	+
перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись	+	+	+
перекаты в стороны	+	+	+
«мост» из положения лежа на спине, «полушпагат»	+	+	+
из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках	+	+	+
стойка на голове из упора присев толчком двух ног	+	+	+
стойка на руках толчком одной и махом другой ноги	+	+	+
кувырок вперед через стойку на руках	+	+	+
упражнения для самостраховки при падении	+	+	+
упражнения в положении на мосту	+	+	+
подвижные и спортивные игры	+	+	+
прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч		+	+
прыжки вверх с места и с разбега, выполняя удары по мешку и т.п.		+	+
прыжки-подскоки со скакалкой	+	+	+
Упражнения с гимнастической палкой и на гимнастической стенке	+	+	+
эстафеты с элементами акробатики	+	+	+
упражнения в равновесии	+	+	+
упражнения в метании и ловле		+	+
упражнения в поднимании и переноске груза		+	+
Быстрота			
бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость)		+	+
повторный бег до 6×30 м, 5×60 м, 4×50 м, 5×80 м, 3×100 м		+	+
стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа	+	+	+
челночный бег	+	+	+
бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с изменением направления		+	+
Выносливость			
бег по пересеченной местности от 1500 м до 2000 м		+	+

медленный бег от 20 до 30 минут	+	+	+
метания малого мяча в цель, на дальность	+	+	+
Специальная физическая подготовка	3240	5220	5220
<i>Скоростная выносливость</i>			
интервальная тренировка средствами рукопашного боя	+	+	+
<i>Скоростно-силовая подготовка</i>			
упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе	+	+	+
<i>Взрывная сила</i>			
прыжки, выпрыгивания, упражнения на снарядах	+	+	+
<i>Гибкость</i>			
упражнения для растягивания мышц (стретчинг)	+	+	+
наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты	+	+	+
упражнения в статическом режиме работы мышц с максимальной амплитудой	+	+	+
<i>Сила</i>			
упражнения с отягощением (в том числе изометрические)	+	+	+
упражнения с собственным весом	+	+	+
упражнения с сопротивлением	+	+	+
сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны	+	+	+
<i>Ловкость</i>			
<i>Специализированные игровые комплексы:</i> комплекс игр-заданий по освоению единоборства в различных стойках	+	+	+
игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности	+	+	+
игры-задания по освоению блокирующих действий	+	+	+
игры-задания по освоению теснений по площади поединка	+	+	+
игры-дебюты	+	+	+
Техническая подготовка	3300	5220	5220
<i>Стойки</i>			
нормальная стойка	+	+	+
стойка с носками врозь	+	+	+
параллельная открытая стойка	+	+	+
стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+
равновесие в различных стойках	+	+	+
обычная стойка (стойка готовности)	+	+	+
<i>Передвижения и повороты</i>			
для начинающих – передвижения вперед, назад	+	+	+

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

снизу правой (левой) рукой в туловище, голову			
атаки двумя ударами правой-левой руками снизу в голову, туловище, защита подставками ладоней и локтей		+	+
удары правой и левой руками снизу	+	+	+
Блокирование			
верхний блок предплечьем	+	+	+
средний блок предплечьем изнутри наружу	+	+	+
средний блок предплечьем снаружи внутрь	+	+	+
нижнее парирование предплечьем	+	+	+
средний блок изнутри наружу и нижнее парирование предплечьем		+	+
Тренировочные схватки			
трехступенчатый тренировочный бой: работа рук в атаке, блоке и контратаке; работа ног в атаке, работа рук или ног в контратаке		+	+
одноступенчатая тренировочная схватка		+	+
свободная тренировочная схватка		+	+
Тактическая подготовка	360	600	600
Оценка соперника			
физическое состояние, психологическое состояние. Действий соперника: идет напролом, избегает боя, хуже реагирует на что-либо, предпочитает то или иное. Оценка самого себя: физическое состояние (сильный, слабый, болен, отдохнувший, усталый), психологическое состояние, волевые качества	+	+	+
Принципы тактических действий			
ситуаций: неудобные положения соперника при выполнении атаки (провалы, открытая стойка, падение)	+	+	+
избежание боя	+	+	+
тактика взрыва и скорострельности	+	+	+
силовое воздействие		+	+
психическая атака		+	+
прогноза и провоцирования: активный (умение с помощью стоек, движений, ударов открывать те или иные части тела для провоцирования атаки противника)	+	+	+
интуитивный (умение предугадать действия противника по глазам, дыханию, мимике лица)	+	+	+
обманных действий:	+	+	+

качающие движения тела			
перемещения по площадке	+	+	+
обманные атакующие удары и броски		+	+
<i>переключения:</i> скорость защитных и атакующих действий (одиночные и серийные удары и броски, перемещения)	+	+	+
<i>дистанций:</i> дальняя дистанция: зона досягаемости противника ногой		+	+
средняя дистанция: основная для ведения боя		+	+
ближняя дистанция: дистанция, определяемая согнутой рукой, в зоне досягаемости локтей, предплечий, коленей (акцентирующие удары локтем и предплечьем в голову или по корпусу противника с обязательным включением вращательного и вращательно-поступательного движения туловища)	+	+	+
чередование атакующих действий с защитными движениями туловища (отрывы, нырки, уклоны)	+	+	+
<i>перемещений (игра ног)</i>		+	+
<i>атак:</i> спланированная атака		+	+
<i>защит:</i> бесконтактная защита	+	+	+
контактная защита	+	+	+
<i>разведки</i>		+	+
Индивидуальная манера ведения тренировочного боя: силовая, скоростная, универсальная		+	+
Психологическая подготовка обучающегося	180	300	360
Общая психологическая подготовка			
формирование личности юного спортсмена	+	+	+
развитие спортивного интеллекта	+	+	+
развитие специализированных психических функций	+	+	+
развитие психомоторных качеств	+	+	+
развитие волевых и нравственных качеств	+	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции	+	+	+
Психологическая подготовка к соревнованиям			
формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости		+	+

формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке		+	+
Инструкторская и судейская практика	-	240	240
<i>Инструкторские навыки</i>			
умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы		+	+
умение составить конспект занятия под наблюдением педагога и провести разминку		+	+
умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде		+	+
проведение занятий в младших объединениях под наблюдением педагога		+	+
самостоятельное составление конспекта занятия и проведение одной из частей занятия		+	+
самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему		+	+
<i>Судейская практика</i>			
знание правил соревнований и основные методические положения судейства		+	+
Восстановительные мероприятия	180	180	240
<i>Педагогические средства.</i>			
педагогические средства внушения	+	+	+
упражнения на релаксацию	+	+	+
переключение на другой вид спортивной деятельности	+	+	+
<i>Гигиенические средства.</i>			
рациональный режим дня и питания.		+	+
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+	+
прогулки, сон	+	+	+
массаж, самомассаж (сегментальный, точечный)		+	+
<i>Медико-биологические средства (под наблюдением врача)</i>	180	240	240
витаминация	+	+	+
физиотерапия		+	+
гидротерапия		+	+
все виды массажа		+	+
Аттестация. Контрольные испытания (см. с 27-28)	120	240	240
контрольные упражнения и тесты по теории	+	+	+

представлены в системе контроля и зачетных требований программы			
Тренировочные мероприятия (сборы) (см. с 10-11)	1260	1740	1740
тренировочные сборы в каникулярный период	+	+	+
Участие в соревнованиях	-	240	240
Контрольные	1	1	1
Отборочные	-	-	1
Основные	-	-	1
Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера	2160	3000	3000
соблюдение режима дня	+	+	+
самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений	+	+	+
совершенствование двигательных действий игры в баскетбол;	+	+	+
выполнение способов закаливания	+	+	+
совершенствование тактики нападения и защиты;	+	+	+
совершенствование техники игры в баскетбол;	+	+	+
самостоятельное проведение разминки;	+	+	+
ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.	+	+	+

Учебно-тренировочный этап (Т)

Теоретическая подготовка

Темы теоретической подготовки	Краткое содержание	Годы обучения				
		1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времен и в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
ВСЕГО мин.		600	720	1200	1320	1500
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	+	+	+	+	+
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	+	+	+	+	+
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	+	+	+	+	+
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	+	+	+	+	+
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая	+	+	+	+	+

	подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности					
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	+	+	+	+	+
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	+	+	+	+	+

Практическая подготовка

Обще подготовительные упражнения:

- строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

физическая подготовка обучающихся (**общая и специальная**) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения				
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
Общая физическая подготовка	7800	8100	8400	8700	9300
Комплексы разминки					
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: для рук и плечевого пояса, туловища, ног и	+	+	+	+	+

развития координационных способностей					
Сила					
- с набивными мячами (1-2 кг):					
броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу	+	+	+	+	+
подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 180°	+	+	+	+	+
наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом	+	+	+	+	+
перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя	+				
передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног	+				
в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатом между ступнями мячом	+				
имитационные упражнения с набивными мячами	+	+	+	+	
- упражнения с сопротивлением :					
упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук	+	+	+	+	+
переталкивание, перетягивание, переноска партнера на спине	+	+	+	+	+
игры с элементами сопротивления	+	+	+	+	+
- упражнения в висах и упорах					
из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз)	+	+	+	+	+
из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз)	+	+	+	+	+
прыжки с места и с разбега (в длину и высоту)	+	+	+	+	+
метания малого мяча в цель, на дальность	+				
толкание набивного мяча	+	+	+		
Ловкость					
кувырки вперед с шага		+	+	+	+
кувырки из стойки на руках		+	+	+	+
длинный кувырок через веревочку (высота – 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега		+	+	+	+

кувырок вперед из стойки на голове			+		
перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись	+	+			
перекаты в стороны	+	+			
из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках	+	+			
стойка на голове из упора присев толчком двух ног	+	+			
упражнения для самостраховки при падении	+	+	+	+	+
подвижные и спортивные игры	+	+	+		
прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч	+	+	+		
прыжки вверх с места и с разбега, выполняя удары по мешку и т.п.	+	+	+		
прыжки-подскоки со скакалкой	+	+	+		
упражнения с гимнастической палкой и на гимнастической стенке	+	+	+		
эстафеты с элементами акробатики	+	+	+		
упражнения в равновесии	+	+	+		
упражнения в метании и ловле	+	+	+		
упражнения в поднимании и переноске груза	+	+	+		
Гибкость					
«мост» из положения лежа на спине, «полушпагат»	+	+			
стойка на руках толчком одной и махом другой ноги	+	+	+		
кувырок вперед через стойку на руках	+	+	+		
упражнения в положении на мосту	+	+	+	+	+
упражнения с максимальной амплитудой	+	+	+	+	+
Быстрота					
бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость)	+	+	+	+	+
повторный бег до 6×30 м, 5×60 м, 4×50 м, 5×80 м, 3×100 м			+		
рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого	+	+			

выпада, седа					
челночный бег		+	+	+	
бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с изменением направления		+	+	+	
Выносливость					
бег по пересеченной местности от 1500 м до 2000 м	+	+	+		
медленный бег от 20 до 30 минут	+	+	+	+	+
Скоростно-силовая подготовка					
подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий	+	+	+		
то же с отягощениями			+	+	+
подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений		+	+	+	+
эстафеты с прыжками и переносом тяжестей	+	+	+		
игры и эстафеты с мячом	+	+	+		
Специальная физическая подготовка	6240	7440	8880	9180	9780
Скоростная выносливость					
интервальная тренировка средствами рукопашного боя	+	+	+	+	+
Скоростно-силовая подготовка					
упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе (повторная тренировка)	+	+	+	+	+
Взрывная сила					
прыжки, выпрыгивания, упражнения на спортивных снарядах и с отягощением	+	+	+	+	+
Гибкость					
упражнения для растягивания мышц (стретчинг)	+	+	+	+	+
наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты	+	+	+	+	+
упражнения с максимальной амплитудой	+	+	+	+	+
Сила					
упражнения с отягощением (в том числе изометрические)	+	+	+	+	+
упражнения с собственным весом	+	+	+	+	+
упражнения с сопротивлением	+	+	+	+	+
сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны	+	+	+	+	+

Ловкость					
Специализированные игровые комплексы: комплекс игр-заданий по освоению единоборства в различных стойках	+	+	+	+	+
игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности	+	+	+	+	+
игры-задания по освоению блокирующих действий	+	+	+	+	+
игры-задания по освоению теснений по площади поединка	+	+	+	+	+
игры-дебюты	+	+	+	+	+
Техническая подготовка	6420	8160	9600	1200	13920
Стойки					
нормальная стойка	+	+	+	+	+
стойка с носками врозь	+	+	+	+	+
параллельная открытая стойка	+	+	+	+	+
стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+	+	+
равновесие в различных стойках		+	+	+	+
обычная стойка (стойка готовности).	+	+	+	+	+
Техника боя в стойке					
подножки	+	+	+	+	+
зацепы	+	+	+	+	+
броски	+	+	+	+	+
подхваты	+	+	+	+	+
выведение из равновесия	+	+	+	+	+
обхваты с захватами ноги	+	+	+	+	+
защита от выведения из равновесия, бросков	+	+	+	+	+
комбинации бросков, выведений из равновесия, зацепов и др.	+	+	+	+	+
Передвижения и повороты, перевороты, в том числе бросковые	+	+	+	+	+
Техника боя лежа					
удержания различными способами: сбоку, с захватом рук, со стороны ног и др.	+	+	+	+	+
уходы от удержаний	+	+	+	+	+
переходы от одного технического действия к другому	+	+	+	+	+
выведение из равновесия	+	+	+	+	+

узлы, рычаги, переворачивания, захваты	+	+	+	+	+
ущемления ахиллова сухожилия	+	+	+	+	+
защита от узла ноги, рычага локтя и др.	+	+	+	+	+
комбинации технических действий	+	+	+	+	+
Удары					
прямой удар в подбородок	+	+	+	+	+
круговой удар кулаком сбоку	+	+	+	+	+
удар вперед перевернутым кулаком	+	+	+	+	+
правый и левый удары перевернутым кулаком	+	+	+	+	+
удары (боковые, прямые) ногами с разворотами в сторону и наружу	+	+	+	+	+
Одиночные прямые удары руками и ногами					
прямые удары	+	+	+	+	+
двойные прямые удары	+	+	+	+	+
комбинации и серии прямых и двойных ударов руками и ногами в туловище и голову	+	+	+	+	+
атаки и контратаки прямыми ударами	+	+	+	+	+
Боковые удары руками и ногами					
в голову и туловище и защита от ударов различными способами	+	+	+	+	+
атаки и контратаки боковыми ударами	+	+	+	+	+
Удары руками снизу					
удары правой и левой руками снизу в туловище, голову и защита от ударов подставкой ладоней и контратаки снизу правой (левой) рукой в туловище, голову	+	+	+	+	+
атаки двумя ударами правой - левой руками снизу в голову, туловище, защита подставками ладоней и локтей	+	+	+	+	+
удары правой и левой руками снизу	+	+	+	+	+
Блокирование					
верхний блок предплечьем	+	+	+	+	+
средний блок предплечьем изнутри наружу	+	+	+	+	+
средний блок предплечьем снаружи внутрь	+	+	+	+	+
нижнее парирование предплечьем	+	+	+	+	+
средний блок изнутри наружу и нижнее парирование предплечьем	+	+	+	+	+
Тренировочные схватки					
трехступенчатый тренировочный бой:	+	+	+	+	+

работа рук в атаке, блоке и контратаке; работа ног в атаке, работа рук или ног в контратаке					
одноступенчатая тренировочная схватка	+	+	+	+	
свободная тренировочная схватка		+	+	+	+
Комбинации и серии ударов					
одинокые и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами: прямые и боковые удары, атаки двух ударными комбинациями	+	+	+	+	+
серии разнотипных ударов руками и ногами: атаки в различных комбинациях ударов рук и ног, в том числе в связке ударов, защита от ударов различными способами	+	+	+	+	+
серии повторных ударов: атаки прямыми и повторными ударами левой и правой руками, защита от повторных ударов	+	+	+	+	+
Ближний бой					
приемы ближнего боя – образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками, целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него. Элементы ближнего боя включают различные виды ударов, комбинации из нескольких ударов и защиту от них. Вхождение в ближний бой различными видами атак, контратак и др. Переходы от ударной фазы поединка к бросковой и др.	+	+	+	+	+
Приемы соревновательной практики					
первого тура соревнований (демонстрация владения техникой рукопашного боя)	+	+	+	+	+
второго тура соревнований (поединки)	+	+	+	+	+
Тактическая подготовка	2100	3000	3600	4020	4500
Оценка соперника					
физическое состояние, психологическое состояние	+	+	+	+	+
Действия соперника					
идет напролом, избегает боя, хуже реагирует на что-либо, предпочитает то или иное			+	+	+
оценка самого себя: физическое состояние (сильный, слабый, болен, отдохнувший,			+	+	+

усталый), психологическое состояние, волевые качества					
Принципы тактических действий					
<i>ситуаций:</i> неудобные положения соперника при выполнении атаки (провалы, открытая стойка, падение)			+	+	+
избежание боя			+	+	+
тактика взрыва и скорострельности			+	+	+
силовое воздействие			+	+	+
психическая атака			+	+	+
<i>прогноза и провоцирования:</i> активный (умение с помощью стоек, движений, ударов открывать те или иные части тела для провоцирования атаки противника)			+	+	+
<i>обманных действий:</i> качающие движения тела			+	+	+
перемещения по площадке			+	+	+
обманные атакующие удары и броски			+	+	+
<i>Переключения:</i> скорость защитных и атакующих действий (одиночные и серийные удары и броски, перемещения)			+	+	+
<i>дистанций:</i> дальняя дистанция: зона досягаемости противника ногой			+	+	+
средняя дистанция: основная для ведения боя			+	+	+
ближняя дистанция: дистанция, определяемая согнутой рукой, в зоне досягаемости локтей, предплечий, коленей (акцентирующие удары локтем и предплечьем в голову или по корпусу противника с обязательным включением вращательного и вращательно-поступательного движения туловища)			+	+	+
чередование атакующих действий с защитными движениями туловища (отрывы, нырки, уклоны)			+	+	+
<i>перемещений (игра ног)</i>			+	+	+

<i>атак:</i> спланированная атака			+	+	+
<i>защит:</i> бесконтактная защита			+	+	+
контактная защита			+	+	+
<i>разведки</i>			+	+	+
Индивидуальная манера ведения боя: силовая, скоростная, универсальная			+	+	+
Психологическая подготовка обучающегося	360	600	720	900	1020
Общая психологическая подготовка					
формирование личности юного спортсмена	+	+	+	+	+
развитие спортивного интеллекта		+	+	+	+
развитие специализированных психических функций			+	+	+
развитие психомоторных качеств	+	+	+	+	+
развитие волевых и нравственных качеств	+	+	+	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции		+	+	+	+
Психологическая подготовка к соревнованиям					
формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости		+	+	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке			+	+	+
формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)			+	+	+
<i>управление нервно-психическим восстановлением спортсмена:</i> снятие нервно-психического напряжения			+	+	+
восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок			+	+	+
развитие способности к самостоятельному нервно-психическому восстановлению			+	+	+

Инструкторская и судейская практика	300	360	420	1020	1080
<i>Инструкторские навыки</i>					
умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы	+	+	+	+	+
умение составить конспект занятия под наблюдением педагога и провести разминку			+	+	+
умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде	+	+	+	+	+
проведение занятий в младших объединениях под наблюдением педагога				+	+
самостоятельное составление конспекта занятия и проведение одной из частей занятия				+	+
самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему				+	+
<i>Судейская практика</i>					
знание правил соревнований и основные методические положения судейства		+	+	+	+
самостоятельное судейство на финальных соревнованиях					+
Восстановительные мероприятия	240	300	360	420	480
<i>Педагогические средства</i>					
педагогические средства внушения	+	+	+	+	+
упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+
переключение на другой вид спортивной деятельности	+	+	+	+	+
<i>Гигиенические средства</i>					
рациональный режим дня и питания.	+	+	+	+	+
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+	+	+	+
прогулки, сон	+	+	+	+	+
массаж, самомассаж (сегментальный, точечный)	+	+	+	+	+
мануальная терапия	+	+	+	+	+
<i>Медико-биологические средства (под наблюдением врача)</i>	300	360	420	480	540
витаминализация	+	+	+	+	+

физиотерапия	+	+	+	+	+
гидротерапия	+	+	+	+	+
все виды массажа	+	+	+	+	+
Аттестация. Контрольные испытания (см. с. 28-29)	360	360	480	480	600
контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы	+	+	+	+	+
Тренировочные мероприятия (сборы) (см. с. 10-11)	2160	2640	3060	3480	3900
тренировочные сборы в каникулярный период	+	+	+	+	+
Участие в соревнованиях	600	960	1320	1980	2820
Контрольные	2	2	2	2	3
Отборочные	1	2	2	2	2
Основные	1	1	1	2	2
Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера	3720	4440	5220	5940	6720
соблюдение режима дня	+	+	+	+	+
самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений	+	+	+	+	+
совершенствование двигательных действий рукопашного боя;	+	+	+	+	+
выполнение способов закаливания	+	+	+	+	+
совершенствование тактики нападения и защиты;	+	+	+	+	+
совершенствование техники рукопашного боя;	+	+	+	+	+
самостоятельное проведение разминки;	+	+	+	+	+
ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.	+	+	+	+	+

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «Рукопашный бой» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» основаны на особенностях вида спорта «рукопашный бой». Реализация

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапов спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» учитываются организациями, реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании Программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «рукопашный бой» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «рукопашный бой» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (*включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса*).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – *двух часов*;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – *трех часов*.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Материально-техническая база включает:

Помещение для занятий по рукопашному бою должно быть прямоугольной формы длиной 18—20 м и шириной 10—12 м, иметь ровный пол и стены, окрашенные масляной краской. Температура воздуха зимой не должна опускаться ниже 15—17° С тепла. На противоположной длинной стене помещения устанавливаются четыре тренировочные стенки (для нанесения ударов рукой и ногой). Каждая из них представляет собой деревянный каркас 100×200 см, зашитый с лицевой части древесно-стружечной плитой, к которому крепится два слоя ватина, слой резины и войлока.

Спортивная экипировка для рукопашного боя: перчатки, шлемы, средства защиты и обувь. Кимоно для рукопашного боя (АРБ); Материал: 100% хлопок; цвет – белый (синий).

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

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм (кимоно) для рукопашного боя	штук	на обучающе гося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1
3.	Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	на обучающе гося	-	-	1	2
4.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1
5.	Кроссовки	пар	на обучающе гося	-	-	1	1

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «рукопашный бой», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

19. Информационно-методические условия реализации Программы Методическая литература

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. Акопян А. О., Долганов Д.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2004. 116 с.
3. Астахов С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
4. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
5. Бурцев Г. А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
6. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
7. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
8. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. -23 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
10. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 120 с.
11. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
13. Остъяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.
14. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
15. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
16. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979.-86с.
17. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.