

Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Шушенский сельскохозяйственный колледж»

Утверждаю:

Директор КГБПОУ
«Шушенский сельскохозяйственный колледж»



А.С. Забоев

» _____ 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
По рукопашному бою

Возраст студентов: 15-23 лет

Срок реализации: 144 часа

Составитель:

Дмитриев В.А.

педагог дополнительного образования

2023 г

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине «Рукопашный бой» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 1091 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	10

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	1-2 год	3 год	До трех лет	Свыше трех лет

Количество часов в неделю	6	9	12	18
Общее количество часов в год	312	468	624	936

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

В учебно-тренировочном процессе применяются такие виды учебно-тренировочных занятий как:

1. групповые теоретические занятия (беседы, лекции)

2. практические занятия:

–групповые тренировочные занятия,

–индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, для подготовки к участию в соревнованиях,

–самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,

–промежуточная и итоговая аттестация.

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	-	14

	другим всероссийским спортивным соревнованиям		
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
2.4.	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

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

Годовой учебно-тренировочный план

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

Годовой - план график рассчитан на 45 недель аудиторных занятости и 7 недель самостоятельной работы в дни каникул.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Знакомство с работой спортивных судей	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведении дней здоровья и спорта в каникулярное время; - участие в пропагандистских акциях по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	Летние и зимние каникулы
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	Беседы, встречи	В течение года

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Оформление стенда по антидопингу «Допинг в спорте» в холле спортшколы	сентябрь	Ознакомление обучающихся
	Знакомство с Общероссийскими антидопинговыми правилами	декабрь	Проведение совместно с методистом, тренерами-преподавателями и обучающимися всех спортивных отделений
	Сертификация тренеров-преподавателей в РУСАДА	1 раз в год	Тренеры-преподаватели
	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к	В течение года на родительских собраниях	Тренеры-преподаватели

	допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.		
	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями беседы на тему: «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	апрель	Тренеры-преподаватели,
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всемирный антидопинговый Кодекс https://rusada.ru/documents/the-wada-code/	сентябрь	Тренеры-преподаватели
	Общероссийские антидопинговые правила https://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules/	ноябрь	Тренеры-преподаватели
	Права и обязанности спортсмена при прохождении процедуры сбора проб https://rusada.ru/athletes/rights-and-obligations/	февраль	Тренеры-преподаватели
	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	апрель	Тренеры-преподаватели

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
Учебно-	проведение учебно-	2,5 часа –	Поочерёдно выполнять роль

тренировочный этап	тренировочных занятий с привлечением обучающихся в качестве помощника тренера-преподавателя	декабрь 2,5 часа - апрель	обучающегося, инструктора. Инструктор обязан правильно использовать терминологию, правильно показать технические приёмы, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.
--------------------	---	---------------------------------	---

Судейская практика			
Учебно-тренировочный этап	Привитие судейских навыков путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований, ведение судейства на контрольных тренировках во время спаррингов	2,5 часа – декабрь 2,5 часа - апрель	Частично заменять тренера-преподавателя во время судейства

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение учебно-тренировочных нагрузок.
2. Создание четкого режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Создание положительного эмоционального фона тренировки.
3. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
4. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, само ободрение, само приказы.
5. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8.00 и до 20.00 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45 % полдник - 10 %, ужин - 20-30 % суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

1. Душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная: при температуре 80-90°, 2-3 «захода» по 5-7 мин., не позднее, чем за 5 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
5. Спортивные растирки.

Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

Время применения	Мероприятия
Перед тренировкой	Гидропроцедуры, душ контрастный, обливание · Установка на тренировку, положительный фон. Самонастройка. Перед нагрузкой самомассаж, 60-80 мл спортивного напитка или 20-30 мл сиропа шиповника с витамином С. За 30-40 минут до тренировки прием адаптогенов, янтарной кислоты.
Во время	Рациональное построение тренировочного занятия. Разнообразие средств и

тренировок	методов тренировки. Адекватные интервалы отдыха. Упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. Самоуспокоение, самоодобрение, самоанализ, самоприказы. Спортивные напитки.
После тренировки	Упражнения на расслабление. Успокаивающий теплый душ (температура воды 37-38 градусов, 5-7 минут). Легкий «успокаивающий» массаж, самомассаж или растирание болезненных участков. Во время обеда - поливитамины, во время ужина – сок, морсы, травяные успокоительные чаи, антигипоксанты (витамины А, Е). Аэронизация. Пассивный отдых
2 раза в неделю	Баня: паровая или сауна (за 5 дней). Кратковременное ультрафиолетовое облучение.
3-4 раза в неделю	Свободное плавание в бассейне (перед соревнованиями за 5 дней не применять)
1 раз в неделю	День профилактического отдыха.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «рукопашный бой»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- 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).

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой тренерами-преподавателями, реализующими Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Сдача контрольных нормативов проводится в сентябре, январе месяце каждого учебного года по теоретическому материалу и по контрольным нормативам по годам обучения.

Сдача контрольно-переводных нормативов проводится в мае месяце каждого учебного года по всем нормативам соответствующим году обучения.

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
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не менее		не менее	
			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	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, 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	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
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
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,		

		«первый разряд»	спортивный
--	--	--------------------	------------

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(до года, свыше года обучения)

Общие замечания

Организация тренировочного процесса по рукопашному бою и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям рукопашным боем.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

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

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки.

Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся рукопашным боем.

Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений.

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

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.

Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м. Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Общие замечания

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приёмов, защиты, контрприёмов, комбинаций, а также наиболее сложных контрприёмов, к ранее освоенным приемам.

В практические занятия на ковре следует включать следующие средства подготовки:

Общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки опорно-двигательного и мышечного аппаратов к выполнению более сложных заданий.

Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

Игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих элементов (15-20 мин).

Тренировочные задания по решению комбинаций (или ситуаций поединка) приемами (6-8 мин).

Тренировочные задания по решению связок (6-8 мин) в стойке и партере.

Заключительная часть занятия: упражнения на растяжку в конце тренировочного занятия (6-8 мин), что способствует восстановлению деятельности сердечно-сосудистой системы, снятию напряжения в мышцах.

Освоение элементов техники и тактики рукопашного боя

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц). Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).

-Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них.

-Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе. Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность

выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:

повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

Календарно-тематическое планирование.

III II год обучения

	Тема занятий	Количество часов				
		Всего (часов)	Теория (часов)	Прак тика (часов)	Дата	
					План (дата)	Корректировка
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	-	2	02.09.23	
2	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	05.09.23	
3	Физическая культура-важное средство физического развития	2	2	-	07.09.23	
4	Развитие рукопашного боя в России	2	2	-	09.09.23	
5	Воспитание нравственных и болевых качеств спортсмена	2	2	-	12.09.23	
6	Гигиенические требования занятиям спортом	2	2	-	14.09.23	
7	Влияние физических упражнений на организм спортсменов	2	-	2	16.09.23	
8	Общая физическая подготовка Техника упражнений «упор лежа»	2	-	2	19.09.23	
9	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа	2	-	2	21.09.23	
10	Упражнения для плечевого пояса Увеличения амплитуды движения	2	-	2	23.09.23	

11	Техника подтягиваний на перекладине	2	-	2	26.09.23	
12	Шаги руками в упоре лежа	2	-	2	28.09.23	
13	Шаги руками в упоре лежа. Ноги на вису с партнером	2	-	2	30.09.23	
14	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа	2	-	2	03.10.23	
15	Упражнения для плечевого пояса, увеличения амплитуды движения	2	-		05.10.23	
16	Техника подтягиваний на перекладине	2	-	2	07.10.23	
17	Шаги руками в упоре лежа	2	-	2	10.10.23	
18	Шаги руками в упоре лежа, ноги в вису с помощью партнера	2	-	2	12.10.23	
19	Приседания	2	-	2	14.10.23	
20	Упражнения на ноги «выпрыгивания»	2	-	2	17.10.23	
21	Подскоки из различных положений	2	-	2	19.10.23	
22	Прыжки	2	-	2	21.10.23	
23	Пружинистые покачивания, выпады	2	-	2	24.10.23	
24	Маховые движения ногами	2	-	2	26.10.23	
25	Наклоны, вращения и повороты головой	2	-	2	28.10.23	
26	Повороты, круговые движения туловища	2	-	2	31.10.23	
27	Поднимания ног в положении лежа на спине	2	-	2	04.11.23	
28	Упражнения с партнером «сопротивление»	2	-	2	07.11.23	
29	Упражнения с партнером «переноски»	2	-	2	09.11.23	
30	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке	2	-	2	11.11.23	
31	Упражнения с резиновым жгутом	2	-	2	14.11.23	
32	Упражнения со скакалкой	2	-	2	16.11.23	
33	Упражнения с набивным мячом	2	-	2	18.11.23	
34	Упражнения с боксерским мешком	2	-	2	21.11.23	
35	Перестрелка	2	-	2	23.11.23	
36	Мяч в кругу	2	-	2	25.11.23	
37	Третий лишний	2	-	2	28.11.23	

38	Специальная физическая подготовка в упоре лежа сгибания и разгибания рук	2	-	2	30.11.23	
39	Приседания и выпрыгивания из боевой стойки	2	-	2	02.12.23	
40	Прыжки на одной и двух ногах в полуприсяде	2	-	2	05.12.23	
41	Лежа на спине подъем туловища и имитацией подъемов рук	2	-	2	07.12.23	
42	Бег с ускорением 25-30 м	2	-	2	09.12.23	
43	Бег с изменением скорости и направления движения	2	-	2	12.12.23	
44	Рывки. Скоростные движения по определению сигнала	2	-	2	14.12.23	
45	Челночный бег 3 по 10 м	2	-	2	16.12.23	
46	В упоре лежа сгибания и разгибания рук с отягощением	2	-	2	19.12.23	
47	Приседания с отягощением	2	-	2	21.12.23	
48	Упражнения с отягощением для развития мышц пресса	2	-	2	23.12.23	
49	Промежуточная аттестация	2	-	2	26.12.23	
50	Промежуточная аттестация	2	-	2	28.12.23	
51	Упражнения с отягощением для развития мышц спины	2	-	2	30.12.23	
52	Промежуточная аттестация	2	-	2	31.12.23	
53	Болевой прием на ногу - ущемление				04.01.24	
54	Элемент акробатики ранда	2	-	2	06.01.24	
55	Удушающий приём предплечьем				09.01.24	
56	Элемент акробатики переворот вперед	2	-	2	11.01.24	
57	Опорные прыжки через партнера	2	-	2	13.01.24	
58	Маховые движения руками и ногами	2	-	2	16.01.24	
59	Наклоны вперед , назад	2	-	2	18.01.24	
60	Пружинистые прокручивания, выпады	2	-	2	20.01.24	
61	Шпагаты	2	-	2	23.01.24	
62	Многократные повторения атаки и защитные действия	2	-	2	25.01.24	
63	Бег на длинные дистанции	2	-	2	27.01.24	
64	Удержания положения, упор лежа на время	2	-	2	30.01.24	
65	Удержание тела, вися на перекладине вися на согнутых руках	2	-	2	01.02.24	
66	Кувырки	2	-	2	03.02.24	

67	Упоры	2	-	2	06.02.24	
----	-------	---	---	---	----------	--

68	Мост из положения лежа на спине	2	-	2	08.02.24	
69	Прыжковые упражнения	2	-	2	10.02.24	
70	Команда быстроногих	2	-	2	13.02.24	
71	Тяни в круг	2	-	2	15.02.24	
72	Петушиный бой	2	-	2	17.02.24	
73	Эстафета	2	-	2	20.02.24	
74	Подвижные игры (РЕКБИ)	2	-	2	22.02.24	
75	Тактика, техническая подготовка. Технические действия	2	-	2	24.02.24	
76	Технические действия	2	-	2	27.02.24	
77	Левосторонняя боевая стойка	2	-	2	29.02.24	
78	Правосторонняя боевая стойка	2	-	2	02.03.24	
79	Боевая стойка в ближнем бою	2	-	2	05.03.24	
80	Классические передвижения в стойках	2	-	2	07.03.24	
81	Вход и выход из атаки	2	-	2	09.03.24	
82	Захват рукава и одноименного отворота	2	-	2	12.03.24	
83	Захват рукава и разноименного отворота	2	-	2	14.03.24	
84	Захват духа и отворотов	2	-	2	16.03.24	
85	Захват рукавов снизу	2	-	2	19.03.24	
86	Захват рукава и ноги	2	-	2	21.03.24	
87	Захват рукава и пояса спереди	2	-	2	26.03.24	
88	Захват рукава и пояса сзади	2	-	2	28.03.24	
89	Захват рукава и туловища	2	-	2	30.03.24	
90	Захват одноименного рукава и шеи	2	-	2	02.04.24	
91	Нарушение равновесия вперед	2	-	2	04.04.24	
92	Нарушение равновесия в сторону	2	-	2	06.04.24	
93	Нарушение равновесия назад	2	-	2	09.04.24	
94	Основы технических действий. Броски	2	-	2	11.04.24	
95	Броски ,боковая подсечка	2	-	2	13.04.24	
96	Бросок с захватом за подколенный изгиб изнутри	2	-	2	16.04.24	
97	Боковая подножка с падением	2	-	2	18.04.24	
98	Бросок через бедро	2	-	2	20.04.24	
99	Выведение из равновесия рывком	2	-	2	23.04.24	
100	Удержание сбоку с захватом рукава и отворота из под руки	2	-	2	25.04.24	
101	Удержание сбоку удержание своей ноги за подколенный изгиб	2	-	2	27.04.24	
102	Удержание со стороны головы, с	2	-	2	30.04.24	

	захватом пояса					
103	Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса	2	-	2	02.05.24	
104	Болевой прием на локтевой суставе	2	-	2	04.05.24	
105	Удушающий прием предплечьем сзади	2	-	2	07.05.24	
106	Пергибание локтя снизу с захватом предплечья под плечо	2	-	2	09.05.24	
107	Перегибание локтя через предплечья, удержание поперек	2	-	2	11.05.24	
108	Промежуточная аттестация	2	-	2	14.05.24	
109	Техника сжатия кулака	2	-	2	16.05.24	
110	Простейшие удары руками	2	-	2	18.05.24	
111	Техника ударов ногой, прямой, боковой, круговой	2	-	2	21.05.24	
112	Техника выполнения блоков	2	-	2	23.05.24	
113	Комбинации ударов руками и ногами	2		2	25.05.24	
114	Контр атака	2		2	26.05.24	
115	Борьба лежа, удержание	2		2	28.05.24	
116	Промежуточная аттестация	2		2	30.05.24	
117	Кросс 3км	2		2	01.06.24	
118	Техника спринтерского бега	2		2	04.06.24	
119	Спринтерские забеги	2		2	06.06.24	
120	Кросс 3км	2		2	08.06.24	
121	Прыжки в длину (техника)	2		2	11.06.24	
122	Прыжки в длину (отработка)	2		2	13.06.24	
123	Кросс 3.5 км	2		2	15.06.24	
124	Игра в футбол	2		2	18.06.24	
125	Игра в баскетбол	2		2	20.06.24	
126	Кросс 3.5 км	2		2	22.06.24	
127	Спринт	2		2	25.06.24	
128	Прыжки в длину	2		2	27.06.24	
129	Кросс 3.5 км	2		2	29.06.24.	
130	Футбол	2		2	02.07.24	
131	Баскетбол	2		2	04.07.24	
132	Лапта	2		2	06.07.24	
133	Кросс 4 км	2		2	09.07.24	
134	Силовая тренировка. Турники	2		2	11.07.24	
135	Силовая тренировка. Брусья	2		2	13.07.24	
136	Прыжки в длину	2		2	16.07.24	
137	Футбол	2		2	18.07.24	

138	Баскетбол	2		2	20.07.24	
139	Лапта	2		2	23.07.24	
140	Кросс 4.5км	2		2	25.07.24	
141	Турники	2		2	27.07.24	
142	Брусья	2		2	30.07.24	
143	Спринт	2		2	01.08.24	
144	Забег 7.5км	2		2	03.08.24	
145	Баскетбол	2		2	06.08.24	
146	Лапта	2		2	08.08.24	
147	Футбол	2		2	10.08.24	
148	Кросс 5км	2		2	13.08.24	
149	прыжки в длину	2		2	15.08.24	
150	Спринт	2		2	17.08.24	
151	Футбол	2		2	20.08.24	
152	Баскетбол	2		2	22.08.24	
153	Лапта	2		2	24.08.24	
154	Кросс 5км	2		2	27.08.24	
155	спринт	2		2	29.08.24	
156	Промежуточная аттестация	2		2	31.08.24	
	ИТОГО:	312	10	302		

ТГ 1 года обучения

	Тема занятий	Количество часов				
		Всего (часов)	Теория (часов)	Прак тика (часов)	Дата	
					План (дата)	Корректи-ровка
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	3	3	-	01.09.23	
2	Теоретические сведения	3	3	-	01.09.23	
3	История развития рукопашного боя и России	3	3	-	02.09.23	
4	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	3	3	-	04.09.23	
5	Понятие о самоконтроле	3	3	-	06.09.23	
6	Профилактика травматизма на занятиях в борцовском зале	3	-	3	08.09.23	

7	Упражнение на силу, подтягива-	3	1	2	09.09.23	
---	--------------------------------	---	---	---	----------	--

	ние на перекладине					
8	Упражнения на силу, отжимание, упор лежа	3	-	3	11.09.23	
9	Упражнение на выносливость, приседание, пресс	3	-	3	13.09.23	
10	Упражнение на координацию, кульбит вперед	3	-	3	15.09.23	
11	Упражнение на ловкость, броски мяча, ловля мяча	3	-	3	16.09.23	
12	Упражнение с гантелями, удары рукой	3	-	3	18.09.23	
13	Упражнения со скакалкой 1 мин- 30 сек отдых	3	-	3	20.09.23	
14	Упражнения для взрывной силы, толкание набивного мяча	3	-	3	22.09.23	
15	Упражнения на взрывную силу, рывок гири на 16 кг	3	-	3	23.09.23	
16	Подвижные игры, эстафета	3	-	3	25.09.23	
17	Подвижные игры, регби	3	-	3	27.09.23	
18	Упражнение на силу, отжимания на брусьях	3	1	3	29.09.23	
19	Упражнения для мышц, разгибание рук	3	-	3	30.09.23	
20	Упражнение с партнёром, тяни - толкай	3	-	3	02.10.23	
21	Упражнение на выносливость, приседание 1 мин, пресс 1 мин	3	1	2	04.10.23	
22	Подвижные игры, баскетбол	3	-	3	06.10.23	
23	Упражнение на силу, подтягивание на перекладине	3	-	3	07.10.23	
24	Упражнение с резиновым жгутом, эспандером	3		3	09.10.23	
25	Упражнение на скорость, удары по боксерскому мешку	3	-	3	11.10.23	
26	Упражнение на гибкость, шпагаты	2	-	3	13.10.23	
27	Упражнения на координацию, кульбит вперед	2	-	3	14.10.23	
28	Упражнения на силу, отжимание на брусьях	3	-	3	16.10.23	
29	Упражнения на скорость, челночный бег 3 по 10 м	3		3	18.10.23	

30	Упражнения на гибкость, шпагаты	3	-	3	20.10.23	
31	Подвижные игры, регби	3	-	3	21.10.23	
32	Подвижные игры, регби	3	-	3	23.10.23	
33	Упражнения на скорость, бег 30 м по 5 раз	3	-	3	25.10.23	
34	Упражнения для развития скоростных силовых качеств	3	-	3	27.10.23	
35	Поединки со сменой партнёров	3	-	3	28.10.23	
36	Броски с несколькими партнерами	3	-	3	30.10.23	
37	Броски по кругу 2 мин, 30 сек от дых	3	-	3	01.11.23	
38	Упражнения для развития борцовских качеств (выносливость)	3	-	3	03.11.23	
39	Поединки сопротивления 20 мин	3	-	3	04.11.23	
40	Упражнения для развития быстроты	3	-	3	06.11.23	
41	Рывки по сигналу	3	-	3	08.11.23	
42	Уход от брошенного мяча	3	-	3	10.11.23	
43	Скоростные выполнения передвижения	3	-	3	11.11.23	
44	Передвижения, шаги, выпады	3	-	3	13.11.23	
45	Удары руками, ногами с максимальной скоростью	3	-	3	15.11.23	
46	Скоростные броски в течении 30 сек	3	-	3	17.11.23	
47	Упражнения для развития силы (приседание)	3	-	3	18.11.23	
48	Ходьба (гуськом)	3	-	3	20.11.23	
49	Прыжки (кролем)	3	-	3	22.11.23	
50	Удары с резиновым жгутом	3	-	3	24.11.23	
51	Промежуточная аттестация	3	-	3	25.11.23	
52	Удары молотом 3 серии по 1 мин	3	-	3	27.11.23	
53	Отжимание из различных положений в упоре лежа	3	-	3	29.11.24	
54	Подъем переворота	3	-	3	01.12.24	
55	Упражнения на развитие выносливости, броски 60 сек по 5 подходов	3	-	3	02.12.24	
57	Броски, боковая подсечка	3	-	3	04.12.24	
58	Задняя подножка (обхват)	3	-	3	06.12.24	
59	Удержание с боку	3	-	3	08.12.24	

60	Броски через плечо с захватом	3	-	3	09.12.24	
61	Броски через спину, захват руки	3	-	3	11.12.24	
62	Переворачивание при помощи ног, разгибание	3	-	3	13.12.24	
63	Выведение из равновесия, рывок	3	-	3	15.12.24	
64	Боковые удары левой рукой в голову	3	-	3	16.12.24	
65	Боковой удар ногой в туловище	3	-	3	18.12.24	
66	Боковой удар в туловище левой и правой рукой	3	-	3	20.12.24	
67	Боковой удар в голову левой и правой рукой	3	-	3	22.12.24	
68	Удержание поперек с захватом за локоть	3	-	3	23.12.24	
69	Боковой удар правой ногой в голову	3	-	3	25.12.24	
70	Задняя подножка	3	-	3	27.12.24	
71	Передняя подножка	3	-	3	29.12.24	
72	Удержание 20 сек	3	-	3	30.12.24	
73	Атака двумя руками в голову	3	-	3	03.01.24	
74	Атака снизу в голову	3	-	3	05.01.24	
75	Бросок через бедро	3	-	3	06.01.24	
76	Борьба стоя, броски	3	-	3	08.01.24	
77	Борьба лежа, болевые приемы	3	-	3	10.01.24	
78	Атака руками в голову, ногой в туловище	3	-	3	12.01.24	
79	Атака ногой, переход с атакой руками	3	-	3	13.01.24	
80	Защита от прямых ударов, уклон	3	-	3	15.01.24	
81	Защита от боковых ударов, нырок	3	-	3	17.01.24	
82	Защита от серии ударов, блок во внутрь	3	-	3	19.01.24	
83	Атака руками, переход на бросок	3	-	3	20.01.24	
84	Борьба стоя, удары	3	-	3	22.01.24	
85	Борьба лежа, удержание	3	-	3	24.01.24	
86	Борьба лежа, удушающий	3	-	3	26.01.24	
87	Освобождение от захвата за корпус спереди	3	-	3	27.01.24	
88	Освобождение от захвата за корпус сзади	3	-	3	29.01.24	
89	Удар левой рукой в голову, задняя подножка	3	-	3	31.01.24	
90	Боковой удар рукой, Бросок через бедро	3	-	3	02.02.24	

91	Защиты, контратака, бросок через спину	3	-	3	03.02.24	
92	«Бой с тенью» 3 мин	3	-	3	05.02.24	
93	Спарринг по правилам РБ 5 мин	3	1	2	07.02.24	
94	Бросок, захват за ногу, подсечка	3	-	3	09.02.24	
95	Освобождение от захвата за рукав	3	-	3	10.02.24	
96	Контр атака от бросков	3	-	3	12.02.24	
97	Бросок-захват за ноги	3	-	3	14.02.24	
98	Защита от прямого удара в голову, уход	3	-	3	16.02.24	
99	Защита от бокового удара в голову, блок	3	-	3	17.02.24	
100	Защита от захвата за ногу, кувырок	3	-	3	19.02.24	
101	Защита от задней подножки	3	-	3	21.02.24	
102	Защита от передней подножки	3	-	3	23.02.24	
103	Борьба стоя, удары, броски	3	-	3	24.02.24	
104	Борьба лежа, болевые приемы	3	-	3	26.02.24	
105	Промежуточная аттестация	3	-	3	28.02.24	
106	Инструкторская и судейская практика	3	3	-	01.03.24	
107	Инструкторская и судейская практика	3	3	-	02.03.24	
108	Инструкторская и судейская практика	3	-	3	04.03.24	
109	Медицинский контроль	3	-	3	06.03.24	
110	Борьба лежа, удержание	3	-		08.03.24	
111	Борьба стоя, броски через бедро	3	-	3	09.03.24	
112	Атака руками, защита, блоки во внутрь	3	-	3	11.03.24	
113	Атака ногами, уклоны, уходы	3	-	3	13.03.24	
114	Промежуточная аттестация	3	-	3	15.03.24	
115	Разучивание техники клинча	3	1	2	16.03.24	
116	акцентирование ударов и блоков	3		3	18.03.24	
117	подсечки, зацепы, подножки	3		3	20.03.24	
118	Спарринг с партнерами разного веса	3		3	20.03.24	
119	Тренировка против «левши»	3		3	22.03.24	
120	Действия для срезания углов	3		3	23.03.24	
121	Совершенствование упреждающей	3		3	25.03.24	
122	Темповые схватки	3		3	27.03.24	
123	Подготовка к соревнованиям	3		3	29.03.24	
124	Подготовка к соревнованиям	3		3	30.03.24	
125	Тренировки на внезапность	3		3	01.04.24	
126	Скоростные атаки	3		3	03.04.24	

127	Вход и выход из атаки	3		3	05.04.24	
128	Захват рукава и одноименного	3		3	06.04.24	
129	Захват рукава и разноименного	3		3	08.04.24	
130	Захват духа и отворотов	3		3	10.04.24	
131	Захват рукавов снизу	3		3	12.04.24	
132	Захват рукава и ноги	3		3	13.04.24	
133	Захват рукава и пояса спереди	3		3	15.04.24	
134	Захват рукава и пояса сзади	3		3	17.04.24	
135	Захват рукава и туловища	3		3	19.04.24	
136	Захват одноименного рукава и шеи	3		3	20.04.24	
137	Нарушение равновесия вперед	3		3	22.04.24	
138	Нарушение равновесия в сторону	3		3	24.04.24	
139	Нарушение равновесия назад	3		3	26.04.24	
140	Основы технических действий.	3		3	27.04.24	
141	Броски ,боковая подсечка	3		3	29.04.24	
142	Бросок с захватом за подколенный	3		3	01.05.24	
143	Боковая подножка с падением	3		3	03.05.24	
144	Бросок через бедро	3		3	04.05.24	
145	Выведение из равновесия рывком	3		3	06.05.24	
146	Удержание сбоку с захватом рукава	3		3	08.05.24	
147	Удержание сбоку удержание своей	3		3	10.05.24	
148	Борьба лежа, удержание	3		3	11.05.24	
149	Борьба лежа, удушающий	3		3	13.05.24	
150	Освобождение от захвата за корпус	3		3	15.05.24	
151	Освобождение от захвата за корпус	3		3	17.05.24	
152	Удар левой рукой в голову, задняя	3		3	18.05.24	
153	Боковой удар рукой, Бросок через	3		3	20.05.24	
154	Защиты, контратака, бросок через	3		3	22.05.24	
155	«Бой с тенью» 3 мин	3		3	24.05.24	
156	Спарринг по правилам РБ 5 мин	3		3	25.05.24	
157	Бросок, захват за ногу, подсечка	3		3	27.05.24	
158	Освобождение от захвата за рукав	3		3	29.05.24	
159	Контр атака от бросков	3		3	31.05.24	
160	Кросс 3км	3		3	01.06.24	
161	Техника спринтерского бега	3		3	03.06.24	
162	Спринтерские забеги	3		3	05.06.24	
163	Кросс 3км	3		3	07.06.24	
164	Прыжки в длину (техника)	3		3	08.06.24	
165	Прыжки в длину (отработка)	3		3	10.06.24	
166	Кросс 3.5 км	3		3	12.06.24	
167	Игра в футбол	3		3	14.06.24	
168	Игра в баскетбол	3		3	15.06.24	
169	Кросс 3.5 км	3		3	17.06.24	

170	Спринт	3		3	19.06.24	
171	Прыжки в длину	3		3	21.06.24	
172	Кросс 3.5 км	3		3	22.06.24	
173	Футбол	3		3	24.06.24	
174	Баскетбол	3		3	26.06.24	
175	Лапта	3		3	28.06.24	
176	Кросс 4 км	3		3	29.06.24	
177	Силовая тренировка. Турники	3		3	01.07.24	
178	Силовая тренировка. Брусья	3		3	03.07.24	
179	Прыжки в длину	3		3	05.07.24	
180	Футбол	3		3	06.07.24	
181		3		3	08.07.24	
182	Баскетбол	3		3	10.07.24	
183	Лапта	3		3	12.07.24	
184	Кросс 4.5км	3		3	13.07.24	
185	Турники	3		3	15.07.24	
186	Брусья	3		3	17.07.24	
187	Спринт	3		3	19.07.24	
188	Забег 7.5км	3		3	20.07.24	
189	Баскетбол	3		3	22.07.24	
190	Лапта	3		3	24.07.24	
191	Футбол	3		3	26.07.24	
192	Кросс 5км	3		3	27.07.24	
193	прыжки в длину	3		3	29.07.24	
194	Спринт	3		3	02.08.24	
195	Футбол	3		3	03.08.24	
196	Баскетбол	3		3	05.08.24	
197	Лапта	3		3	07.08.24	
198	Кросс 5км	3		3	09.08.24	
199	спринт	3		3	12.08.24	
200	Футбол	3		3	14.08.24	
201	Баскетбол	3		3	16.08.24	
202	Турники	3		3	19.08.24	
203	Брусья	3		3	21.08.24	
204	Прыжки в длину	3		3	23.08.24	
205	Кросс 5 км	3		3	24.08.24	
206	Футбол	3		3	26.08.24	
207	Баскетбол	3		3	28.08.24	
208	Промежуточная аттестация	3		3	31.08.24	
	итого	624	26	598		

ТГ 3 года обучения

	Тема занятий	Количество часов				
		Всего (часов)	Теория (часов)	Прак тика (часов)	Дата	
					План (дата)	Корректи- ровка
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	3	3	-	01.09.23	
2	Теоретические сведения	3	3	-	01.09.23	
3	История развития рукопашного боя и России	3	3	-	02.09.23	
4	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	3	3	-	04.09.23	
5	Понятие о самоконтроле	3	3	-	05.09.23	
6	Профилактика травматизма на занятиях в борцовском зале	3	-	3	06.09.23	
7	Упражнение на силу, подтягива-	3	1	2	07.09.23	

	ние на перекладине					
8	Упражнения на силу, отжимание, упор лежа	3	1	2	08.09.23	
9	Упражнение на выносливость, приседание, пресс	3	-	3	09.09.23	
10	Упражнение на координацию, кульбит вперед	3	-	3	11.09.23	
11	Упражнение на ловкость, броски мяча, ловля мяча	3	-	3	12.09.23	
12	Упражнение с гантелями, удары рукой	3	-	3	13.09.23	
13	Упражнения со скакалкой 1 мин- 30 сек отдых	3	-	3	14.09.23	
14	Упражнения для взрывной силы, толкание набивного мяча	3	-	3	15.09.23	
15	Упражнения на взрывную силу, рывок гири на 16 кг	3	-	3	16.09.23	
16	Подвижные игры, эстафета	3	1	2	18.09.23	
17	Подвижные игры, регби	3	1	2	19.09.23	
18	Упражнение на силу, отжимания на брусьях	3	1	2	20.09.23	
19	Упражнения для мышц, разгибание рук	3	-	3	21.09.23	
20	Упражнение с партнёром, тяни - толкай	3	-	3	22.09.23	
21	Упражнение на выносливость, приседание 1 мин, пресс 1 мин	3	-	3	23.09.23	
22	Подвижные игры, баскетбол	3	-	3	25.09.23	
23	Упражнение на силу, подтягивание на перекладине	3	-	3	26.09.23	
24	Упражнение с резиновым жгутом, эспандером	3		3	27.09.23	
25	Упражнение на скорость, удары по боксерскому мешку	3	-	3	28.09.23	
26	Упражнение на гибкость, шпагаты	2	-	3	29.09.23	
27	Упражнения на координацию, кульбит вперед	2	-	3	30.09.23	
28	Упражнения на силу, отжимание на брусьях	3	-	3	02.10.23	
29	Упражнения на скорость, челночный бег 3 по 10 м	3		3	03.10.23	

30	Упражнения на гибкость, шпагаты	3	-	3	04.10.23	
31	Подвижные игры, регби	3	-	3	05.10.23	
32	Подвижные игры, регби	3	-	3	06.10.23	
33	Подвижные игры, эстафета	3	-	3	07.10.23	
34	Подвижные игры, регби	3	-	3	09.10.23	
35	Упражнение на силу, отжимания на	3	-	3	10.10.23	
36	Упражнения для мышц, разгибание рук	3	-	3	11.10.23	
37	Упражнение с партнёром, тяни - толкай	3	-	3	12.10.23	
38	Упражнение на выносливость, приседание 1 мин, пресс 1 мин	3	-	3	13.10.23	
39	Подвижные игры, баскетбол	3	-	3	14.10.23	
40	Упражнение на силу, подтягивание на перекладине	3	-	3	16.10.23	
41	Упражнение с резиновым жгутом,	3	-	3	17.10.23	
42	Упражнение на скорость, удары по	3	-	3	18.10.23	
43	Подвижные игры, эстафета	3	1	2	19.10.23	
44	Подвижные игры, регби	3	-	3	20.10.23	
45	Упражнение на силу, отжимания на брусьях	3	-	3	21.10.23	
46	Упражнения для мышц, разгибание рук	3	-	3	23.10.23	
47	Упражнение с партнёром, тяни - толкай	3	-	3	24.10.23	
48	Ходьба (гуськом)	3	-	3	25.10.23	
49	Прыжки (кролем)	3	-	3	26.10.23	
50	Удары с резиновым жгутом	3	-	3	27.10.23	
51	Промежуточная аттестация	3	-	3	28.10.23	
52	Удары молотом 3 серии по 1 мин	3	-	3	27.10.23	
53	Отжимание из различных положений в упоре лежа	3	-	3	28.10.23	
54	Подъем переворота	3	-	3	30.10.23	
55	Упражнения на развитие выносливости, броски 60 сек по 5 подходов	3	-	3	31.10.24	
57	Броски, боковая подсечка	3	-	3	01.11.23	
58	Задняя подножка (обхват)	3	-	3	02.11.23	
59	Удержание с боку	3	-	3	03.11.23	

60	Броски через плечо с захватом	3	-	3	04.11.23	
61	Броски через спину, захват руки	3	-	3	06.11.23	
62	Переворачивание при помощи ног, разгибание	3	-	3	07.11.23	
63	Выведение из равновесия, рывок	3	-	3	08.11.23	
64	Боковые удары левой рукой в голову	3	-	3	09.11.23	
65	Боковой удар ногой в туловище	3	-	3	10.11.23	
66	Боковой удар в туловище левой и правой рукой	3	-	3	11.11.23	
67	Боковой удар в голову левой и правой рукой	3	-	3	13.11.23	
68	Удержание поперек с захватом за локоть	3	-	3	14.11.23	
69	Боковой удар правой ногой в голову	3	-	3	15.11.23	
70	Задняя подножка	3	-	3	16.11.23	
71	Передняя подножка	3	-	3	17.11.23	
72	Удержание 20 сек	3	-	3	18.11.23	
73	Атака двумя руками в голову	3	-	3	20.11.23	
74	Атака снизу в голову	3	-	3	21.11.23	
75	Бросок через бедро	3	-	3	22.11.23	
76	Борьба стоя, броски	3	-	3	23.11.23	
77	Борьба лежа, болевые приемы	3	-	3	24.11.23	
78	Атака руками в голову, ногой в туловище	3	-	3	25.11.23	
79	Атака ногой, переход с атакой руками	3	-	3	27.11.23	
80	Защита от прямых ударов, уклон	3	-	3	28.11.23	
81	Защита от боковых ударов, нырок	3	-	3	29.11.23	
82	Защита от серии ударов, блок во внутрь	3	-	3	30.11.23	
83	Атака руками, переход на бросок	3	-	3	01.12.23	
84	Борьба стоя, удары	3	-	3	02.12.23	
85	Борьба лежа, удержание	3	-	3	04.12.23	
86	Борьба лежа, удушающий	3	-	3	05.12.23	
87	Освобождение от захвата за корпус спереди	3	-	3	06.12.23	
88	Освобождение от захвата за корпус сзади	3	-	3	07.12.23	
89	Удар левой рукой в голову, задняя подножка	3	-	3	08.12.23	
90	Боковой удар рукой, Бросок через бедро	3	-	3	09.12.23	

91	Защиты, контратака, бросок через спину	3	-	3	11.12.23	
92	«Бой с тенью» 3 мин	3	-	3	12.12.23	
93	Спарринг по правилам РБ 5 мин	3	-	3	13.12.23	
94	Бросок, захват за ногу, подсечка	3	-	3	14.12.23	
95	Освобождение от захвата за рукав	3	-	3	15.12.23	
96	Контр атака от бросков	3	-	3	16.12.23	
97	Бросок-захват за ноги	3	-	3	18.12.23	
98	Защита от прямого удара в голову, уход	3	-	3	19.12.23	
99	Защита от бокового удара в голову, блок	3	-	3	20.12.23	
100	Защита от захвата за ногу, кувырок	3	-	3	21.12.23	
101	Защита от задней подножки	3	-	3	22.12.23	
102	Защита от передней подножки	3	-	3	23.12.23	
103	Борьба стоя, удары, броски	3	-	3	25.12.23	
104	Борьба лежа, болевые приемы	3	-	3	26.12.23	
105	Промежуточная аттестация	3	-	3	27.12.23	
106	Инструкторская и судейская практика	3	3	-	28.12.23	
107	Инструкторская и судейская практика	3	3	-	29.12.23	
108	Инструкторская и судейская практика	3	-	3	30.12.23	
109	Медицинский контроль	3	-	3	01.01.24	
110	Борьба лежа, удержание	3	-		02.01.24	
111	Борьба стоя, броски через бедро	3	-	3	03.01.24	
112	Атака руками, защита, блоки вовнутрь	3	-	3	04.01.24	
113	Атака ногами, уклоны, уходы	3	-	3	05.01.24	
114	Промежуточная аттестация	3	-	3	06.01.24	
115	Разучивание техники клинча	3		3	08.01.24	
116	акцентирование ударов и блоков	3		3	09.01.24	
117	подсечки, зацепы, подножки	3		3	10.01.24	
118	Спарринг с партнерами разного веса	3		3	11.01.24	
119	Тренировка против «левши»	3		3	12.01.24	
120	Действия для срезания углов	3		3	13.01.24	
121	Совершенствование упреждающей	3		3	15.01.24	
122	Темповые схватки	3		3	16.01.24	
123	Подготовка к соревнованиям	3	3	-	17.01.24	
124	Подготовка к соревнованиям	3		3	18.01.24	
125	Тренировки на внезапность	3		3	19.01.24	
126	Скоростные атаки	3		3	20.01.24	

127	Вход и выход из атаки	3		3	22.01.24	
128	Захват рукава и одноименного	3		3	23.01.24	
129	Захват рукава и разноименного	3		3	24.01.24	
130	Захват духа и отворотов	3		3	25.01.24	
131	Захват рукавов снизу	3		3	26.01.24	
132	Захват рукава и ноги	3		3	27.01.24	
133	Захват рукава и пояса спереди	3		3	29.01.24	
134	Захват рукава и пояса сзади	3		3	30.01.24	
135	Захват рукава и туловища	3		3	31.01.24	
136	Захват одноименного рукава и шеи	3		3	01.02.24	
137	Нарушение равновесия вперед	3		3	02.02.24	
138	Нарушение равновесия в сторону	3		3	03.02.24	
139	Нарушение равновесия назад	3		3	05.02.24	
140	Основы технических действий.	3		3	06.02.24	
141	Броски ,боковая подсечка	3		3	07.02.24	
142	Бросок с захватом за подколенный	3		3	08.02.24	
143	Боковая подножка с падением	3		3	09.02.24	
144	Бросок через бедро	3		3	10.02.24	
145	Выведение из равновесия рывком	3		3	12.02.24	
146	Удержание сбоку с захватом рукава	3		3	13.02.24	
147	Удержание сбоку удержание своей	3		3	14.02.24	
148	Борьба лежа, удержание	3		3	15.02.24	
149	Борьба лежа, удушающий	3		3	16.02.24	
150	Освобождение от захвата за корпус	3		3	17.02.24	
151	Освобождение от захвата за корпус	3		3	19.02.24	
152	Удар левой рукой в голову, задняя	3		3	20.02.24	
153	Боковой удар рукой, Бросок через	3		3	21.02.24	
154	Защиты, контратака, бросок через	3		3	22.02.24	
155	«Бой с тенью» 3 мин	3		3	23.02.24	
156	Спарринг по правилам РБ 5 мин	3		3	24.02.24	
157	Бросок, захват за ногу, подсечка	3		3	26.02.24	
158	Освобождение от захвата за рукав	3		3	27.02.24	
159	Контр атака от бросков	3		3	28.02.24	
160	Атака руками в голову, ногой в	3		3	29.02.24	
161	Атака ногой, переход с атакой	3		3	01.03.24	
162	Защита от прямых ударов, уклон	3		3	02.03.24	
163	Защита от боковых ударов, нырок	3		3	04.03.24	
164	Защита от серии ударов, блок во	3		3	05.03.24	
165	Атака руками, переход на бросок	3		3	06.03.24	
166	Борьба стоя, удары	3		3	07.03.24	
167	Защита от захвата за ногу, кувырок	3		3	08.03.24	
168	Защита от задней подножки	3		3	09.03.24	
169	Защита от передней подножки	3		3	11.03.24	

170	Борьба стоя, удары, броски	3		3	12.03.24	
171	Борьба лежа, болевые приемы	3		3	13.03.24	
172	Промежуточная аттестация	3		3	14.03.24	
173	Инструкторская и судейская	3	3	-	15.03.24	
174	Инструкторская и судейская	3	3	-	16.03.24	
175	Инструкторская и судейская	3		3	18.03.24	
176	Медицинский контроль	3		3	19.03.24	
177	Борьба лежа, удержание.	3		3	20.03.24	
178	Атака руками, блоки во внутрь	3		3	21.03.24	
179	Атака ногами, уклоны, уходы	3		3	22.03.24	
180	Подвижные игры, баскетбол	3		3	23.03.24	
181	Упражнение на силу, подтягивание	3		3	25.03.24	
182	Упражнение с резиновым жгутом,	3		3	26.03.24	
183	Упражнение на скорость, удары по	3		3	27.03.24	
184	Подвижные игры, регби	3		3	28.03.24	
185	Подвижные игры, регби	3		3	29.03.24	
186	Упражнения на скорость, бег 30 м	3		3	30.03.24	
187	Упражнения для развития ско-	3		3	01.04.24	
188	Поединки со сменой партнёров	3		3	02.04.24	
189	Броски с несколькими партнера	3		3	03.04.24	
190	Броски по кругу 2 мин, 30 сек от	3		3	04.04.24	
191	Упражнения для развития бор-	3		3	05.04.24	
192	Поединки сопротивления 20 мин	3		3	06.04.24	
193	Упражнения для развития быст-	3	1	2	08.04.24	
194	Рывки по сигналу	3		3	09.04.24	
195	Уход от брошенного мяча	3		3	10.04.24	
196	Скоростные выполнения пере-	3		3	11.04.24	
197	Передвижения, шаги, выпады	3		3	12.04.24	
198	Удары руками, ногами с макси-	3		3	13.04.24	
199	Скоростные броски в течении 30	3		3	15.04.24	
200	Упражнения для развития силы	3	1	2	16.04.24	
201	Работа на крае ковра.Тактика	3		3	17.04.24	
202	Прессинг против технаря	3		3	18.04.24	
203	Взрывная работа руками	3		3	19.04.24	
204	Комбинации руки-ноги	3		3	20.04.24	
205	Комбинации руки-борьба	3		3	22.04.24	
206	Комбинации ноги-борьба	3		3	23.04.24	
207	Подвижные игры, лапта	3		3	24.04.24	
208	Борьба с более тяжелым	3		3	25.04.24	
209	Изометрические упражнения	3		3	26.04.24	
210	Борцовская Эстафета	3		3	27.04.24	
211	Работа из клинча	3		3	29.04.24	
212	Ущемление«ахилла» отработка	3		3	30.04.24	

213	Канарейка .С выходом на рычаг	3		3	01.05.24	
214	Болевые на ноги. отработка	3		3	02.05.24	
215	Скручивание пятки. Нюансы	3	1	2	03.05.24	
216	Удушающие отворотом. Техника	3	1	2	04.05.24	
217	Отработка захватов	3		3	06.05.24	
218	Треугольник. Варианты	3		3	07.05.24	
219	Футбол	3		3	08.05.24	
220	Ударная эстафета	3		3	09.05.24	
221	Работа на взрыв .Гири	3		3	10.05.24	
222	Скоростные передвижения. Челнок	3		3	11.05.24	
223	Уклоны. Контратака	3		3	13.05.24	
224	Нырки с уходом.Контратака	3		3	14.05.24	
225	Подвижные игры . регби	3		3	15.05.24	
226	Подготовка к соревнованиям	3	1	2	16.05.24	
227	Подготовка к соревнованиям	3		3	17.05.24	
229	Подготовка к соревнованиям	3		3	18.05.24	
230	Разбор основных ошибок в защите	3		3	20.05.24	
231	Разбор ошибок в борьбе	3		3	21.05.24	
232	Комбинационные ошибки	3		3	22.05.24	
233	Подвижные игры Футбол	3		3	23.05.24	
234	Работа Каждый с Каждым	3		3	24.05.24	
235	Отработка силовых ударов	3		3	25.05.24	
236	Силовая подготовка. Штанга	3		3	27.05.24	
237	Силовая подготовка.Гири	3		3	28.05.24	
238	Силовая подготовка.	3		3	29.05.24	
239	Промежуточное тестирование	3		3	30.05.24	
240	Промежуточные испытания	3		3	31.05.24	
241	Кросс 3км	3		3	01.06.24	
242	Прыжки в длину (техника)	3		3	03.06.24	
243	Прыжки в длину (отработка)	3		3	04.06.24	
244	Кросс 3.5 км	3		3	05.06.24	
245	Игра в футбол	3		3	06.06.24	
246	Игра в баскетбол	3		3	07.06.24	
247	Кросс 3.5 км	3		3	08.06.24	
248	Спринт	3		3	10.06.24	
249	Прыжки в длину	3		3	11.06.24	
250	Кросс 3.5 км	3		3	12.06.24	
251	Футбол	3		3	13.06.24	
252	Баскетбол	3		3	14.06.24	
253	Лапта	3		3	15.06.24	
254	Кросс 4 км	3		3	17.06.24	
255	Силовая тренировка. Турники	3		3	18.06.24	
256	Силовая тренировка. Брусья	3		3	19.06.24	

257	Прыжки в длину	3		3	20.06.24	
258	Футбол	3		3	21.06.24	
259	Спринт	3		3	22.06.24	
260	Баскетбол	3		3	24.06.24	
261	Лапта	3		3	25.06.24	
262	Кросс 4.5км	3		3	26.06.24	
263	Турники	3		3	27.06.24	
264	Брусья	3		3	28.06.24	
265	Спринт	3		3	29.06.24	
266	Забег 7.5км	3		3	01.07.24	
267	Баскетбол	3		3	02.07.24	
268	Лапта	3		3	03.07.24	
269	Футбол	3		3	04.07.24	
270	Кросс 5км	3		3	05.07.24	
271	прыжки в длину	3		3	06.07.24	
272	Спринт	3		3	08.07.24	
273	Футбол	3		3	09.07.24	
274	Баскетбол	3		3	10.07.24	
275	Лапта	3		3	11.07.24	
276	Кросс 5км	3		3	12.07.24	
277	спринт	3		3	13.07.24	
278	Футбол	3		3	15.07.24	
279	Баскетбол	3		3	16.07.24	
280	Турники	3		3	17.07.24	
281	Брусья	3		3	18.07.24	
282	Прыжки в длину	3		3	19.07.24	
283	Кросс 5 км	3		3	20.07.24	
284	Футбол	3		3	22.07.24	
285	Баскетбол	3		3	23.07.24	
286	Промежуточная аттестация	3		3	24.07.24	
287	Баскетбол	3		3	25.07.24	
288	Лапта	3		3	26.07.24	
289	Кросс 4.5км	3		3	27.07.24	
290	Турники	3		3	29.07.24	
291	Брусья	3		3	30.07.24	
292	Спринт	3		3	31.07.24	
293	Забег 7.5км	3		3	01.08.24	
294	Баскетбол	3		3	02.08.24	
295	Лапта	3		3	03.08.24	
296	Футбол	3		3	05.08.24	
297	Кросс 5км	3		3	06.08.24	
298	прыжки в длину	3		3	07.08.24	
299	Спринт	3		3	08.08.24	

300	Футбол	3		3	08.08.24	
301	Баскетбол	3		3	10.08.24	
302	Лапта	3		3	12.08.24	
303	Кросс 5км	3		3	14.08.24	
304	спринт	3		3	15.08.24	
305	Футбол	3		3	17.08.24	
306	Баскетбол	3		3	19.08.24	
307	Турники	3		3	21.08.24	
308	Брусья	3		3	22.08.24	
309	Прыжки в длину	3		3	24.08.24	
310	Кросс 6 км	3		3	27.08.24	
311	Регби	3		3	29.08.24	
312	Футбол	3		3	30.08.24	
	итого	936	42	894		

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими восьмилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «рукопашный бой».

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации Программы необходимо наличие:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;

- 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 обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, 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 обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Пояс для кимоно (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Пояс для кимоно (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
12.	Протектор паховый	штук	на	-	-	1	2

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

Кадровые условия реализации Программы

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) 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).

Тренер-преподаватель должен проходить обучение на курсах повышения квалификации по профилю своей деятельности с периодичностью один раз в три года, ежегодный медицинский осмотр, гигиеническую подготовку и аттестацию по должности «тренер-преподаватель» в установленном порядке.

Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень интернет - ресурсов для использования в образовательном процессе:

Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru

Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturasport.ru

Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярск <http://krassport.ru>

Министерство спорта Красноярского края <http://www.kraysport>

Список литературы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».

