

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Астрахани
«Спортивная школа №11 «Арена»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.01.2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ № 11 «Арена»
Г.С. Лисунов
приказ от 30.01.2026 г. № 18/26



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
«рукопашный бой»**

**(на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «рукопашный бой» от 24.11.2025г. №1026)**

Срок реализации программы – 8 лет
Возраст занимающихся – 10-18 лет

г.Астрахань

2026 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Г.АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",**
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2025г. №1026 (зарегистрирован Минюстом России 30.12.2025 г., регистрационный № 7147684897) (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.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке каратистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и каратэ, в частности.

Все это позволит достичь основной цели – подготовке конкурентно способных каратистов, обеспечивающих наивысшие спортивные достижения на международной арене.

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой.

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.

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	10	12	24
Учебно-тренировочный	5	12	10	20

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

этап (этап спортивной специализации)				
--------------------------------------	--	--	--	--

Примечание:

- учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при условии не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- отдельные спортсмены, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовке;

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;

- в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	416	520	624

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»:

- учебно-тренировочные занятия - групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные занятия - утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.;
- демонстрационные мероприятия – показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования.

5.1 Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 3

№ 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, федеральной территории «Сириус»	-	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 учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.2. Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

- участие в спортивных соревнованиях на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

5.3. Объем соревновательной деятельности.

Таблица 4

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.

Таблица 6

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
Общая физическая подготовка (%)	52-60	48-56	37-47	23-33
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-23	23-38
Участие в спортивных соревнованиях	-	0-2	1-10	2-12

соревнованиях (%)				
Техническая подготовка (%)	18-23	18-28	22-30	32-37
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-8	7-12	7-12
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

К 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, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного,

трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику рукопашного боя. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, можно делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения бокса;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде;

уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям бокса.

- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений.

Формы и средства реализации:

- Месячник военно-патриотического воспитания;
- Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- Беседы, посвященные военной и патриотической тематике, экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное.

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- Психологические тренинги, беседы, игры;
- Участие во внутришкольных, городских, областных соревнованиях и мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- Организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- Спортивные нормативы;
- Показатели на спортивных соревнованиях по боксу;
- Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных

спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по

спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям. Формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.
- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;
- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;
- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);
- Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.
- Отсутствие правонарушений и преступлений.
- Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительский всеобуч и родительские собрания.

Критерии оценки:

- Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Астраханской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении №3 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 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.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов

по данной тематике (брошюры, памятки);

- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «бокс»;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по боксу.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, «РУСАДА» по данной проблеме.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по рукопашному бою.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксеров. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией рукопашного боя, правильно показать его, дать тактическое 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.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве

секунданта у спортсмена-новичка на внутришкольных соревнованиях.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по рукопашному бою. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.
- Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.
- Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе:

- Знать правила соревнований по рукопашному бою, права и обязанности судей.
- Уметь вести протокол соревнований.
- Уметь выполнять обязанности секунданта, помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе

Таблица 6

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по рукопашному бою. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

		рукопашному бою. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
		Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей.

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

Медицинское обеспечение

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н и предусматривает:

- предварительные и периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Медико-биологическое сопровождение

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144 н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования;

- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения и упражнений на расслабление);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся - витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся - психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
-----------------------------------	--------------------	-------------------------

Этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
------	------------------------------------	----------------

начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «рукопашный бой»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «рукопашный бой» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- 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, проводимой организацией, реализующей Программу:

- на основе разработанных комплексов контрольных упражнений из Программы;
- перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками. Перечень вопросов для каждого этапа ежегодно формируется организацией на основании утвержденных тем учебно-тренировочного плана.

- с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перечень вопросов для каждого этапа ежегодно формируется организацией на основании тем учебно-тренировочного плана, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Система оценки результатов освоения Программы определяется: зачет / не зачет.

Оценка результатов освоения Программы проводится ежегодно в мае-июне, декабре текущего календарного года.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы 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	см	не менее		не менее	

	места толчком двумя ногами		128	118	142	132
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	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
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

13.2. 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».

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
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	
			5	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
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 30с 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 (первый год)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.3.	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)

14. Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей Программы.

Одна из важнейших задач в подготовке спортсмена по виду спорта «рукопашный бой» – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи.

Основные средства подготовки:

- техническое мастерство,
- физические и психологические подготовленность. По мнению Г.О. Джерояна (1970), следует различать:
- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и т.д.)

Благоприятные факторы для развития тактики в РБ:

- атакующей: Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3 им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака.

А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигаящими действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

- контратакующая: это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е.

работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.

- оборонительная: заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим (WKV), если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, то его могут наказать штрафными очками. И, тем не менее, этот вид тактических действий тоже имеет место в спортивной практике. Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет резона идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но показав активные действия в

качестве «раздергивания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или клинчеванием вы можете выиграть несколько спасительных для вас секунд.

Программный материал для групп на этапах начальной подготовки.

Таблица 9

№ п/п	Программный материал на этапе начальной подготовки
I	Теория
1	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе
2	Теоретические сведения
3	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ
4	Закаливание организма
II	Общая физическая подготовка
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).
III	Специальная физическая подготовка
1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости
2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение
3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках
4	Совершенствование страховки и самостраховки.
IV	Тактико-техническая подготовка
1	<i>Борьба в положении стоя</i>
1.1	Бросок рывком за пятку с упором в колено
1.2	Зацеп изнутри
1.3	Зацеп снаружи
1.4	Бросок через бедро с падением
1.5	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи
1.6	Подхват снаружи
1.7	Подхват изнутри
1.8	Боковой переворот
1.9	Передний переворот
2	<i>Борьба в положении лежа</i>
2.1	Узел поперек предплечьем вниз
2.2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги
2.3	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стойкой в подколенный изгиб
2.4	Узел ноги с упором ладонью в колено
3	<i>Ударная техника рук</i>
3.1	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки)
3.2	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки)
3.3	Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки)
3.4	Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову
4	<i>Ударная техника ног</i>

4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги)
4.3	Прямой (круговой) удар ногой по бедру, в туловище, (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги)
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)
V	Контрольные испытания, тесты
VI	Участие в соревнованиях, спарринги
VII	Медицинское обследование
VIII	Спортивно-оздоровительные лагеря
IX	Самоподготовка

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Программный материал на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)
I	Теоретические сведения
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ
2	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами
3	Понятие о дисциплине
4	Спортсмены рукопашники
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом
6	Общая характеристика спортивной тренировки
II	Общая физическая подготовка
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.
2	Акробатическая подготовка и страховка.
III	Специальная физическая подготовка
1	Борьба лежа (болевые приемы)
1.1	Узел ногой на ловкость после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой
1.2	Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием
1.3	Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего
1.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье
1.5	Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек)
1.6	Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног
1.7	Из стойки, загибанием, перегибание, (рычаг) локтя при помощи плеча сверху
1.8	Ущемление икроножной мышцы через голень
1.9	Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги
1.10	Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике
1.11	Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху
2	Борьба стоя
2.1	Серия ударов рук и ног, сваливание
2.2	Бросок наклоном с захватом туловища
2.3	Бросок с захватом пятки
2.4	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног

2.5	Задняя подножка
2.6	Боковая подсечка
2.7	Передняя подсечка
2.8	Подсечка с падением
2.9	Передний переворот
2.10	Боковой переворот
2.11	Бросок перегибом
2.12	Бросок через голову
IV	Тактико-техническая подготовка
1	Броски в нападении через спину
1.1	Передняя подножка
1.2	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием
1.3	Бросок через спину в стойке с падением
1.4	Подхват снаружи
1.5	Подхват изнутри
1.6	Подхват изнутри с падением
1.7	Бросок через спину с захватом руки под плечо
2	Бросковые комбинации
2.1	Боковая подсечка с задней подножкой
2.2	Передняя подсечка с передней подножкой
2.3	Передняя подсечка бросок через бедро
2.4	Бросок через бедро, зацеп
2.5	Бросок через спину, сгибание посредством захвата рук и туловища
2.6	Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением
3	Контрприемы от бросков
3.1	От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину
3.2	От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением
3.3	От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием
3.4	От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением
3.5	От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз, другой рукой под плечо скручивание
3.6	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот
4	Броски в контратаке (работа 2-ым номером)
4.1	От ударов рук, проход в ноги сваливание
4.2	От рук, проход в ноги бросок с захватом ног
4.3	От рук, бросок наклоном с захватом туловища
4.4	От ударов рук, передний переворот
4.5	От ударов рук, боковой переворот
4.6	От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину
4.7	От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо
4.8	От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке с падением)
4.9	От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подсечкой
4.10	От прямого бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват
5	Ударная техника рук (контратака)
5.1	Прямой подставка, контратака

5.2	Прямой – уклон, контратака
5.3	Прямой – блок ближней, дальней рукой контратака
5.4	Прямой – сайстеп, контратака
5.5	Боковой – подставка, контратака
5.6	Боковой – нырок, контратака
5.7	От прямого, бокового – разрыв, контратака
5.8	От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку
6	Ударная техника ног
6.1	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри
6.2	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри
6.3	От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием
6.4	От прямого удара, блок с разворотом, тычковый
6.5	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой
6.6	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног
6.7	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой
6.8	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым
6.9	От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка
V	Контрольно-переводные испытания
VI	Участие в соревнованиях, спарринги
VII	Инструкторская и судейская практика
VIII	Восстановительные мероприятия
IX	Медицинское обследование
X	Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря
XI	Индивидуальные занятия

Особенности тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки.

Цель тренировки на этапе начальной подготовки утверждение в выборе спортивной специализации – рукопашный бой и овладение основами техники.

Задачи на этапе начальной подготовки: укрепление здоровья и всестороннее развитие юных спортсменов; умение владеть техникой каратэ; повышение уровня физической подготовленности; отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

Методы выполнения упражнений на этапе начальной подготовки: игровой, соревновательный, круговой, повторный, равномерный и контрольный .

Тренировочные средства на этапе начальной подготовки: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства, самостраховка и элементы акробатики, скоростно-силовые упражнения, базовая школа техники рукопашного боя, прыжки и прыжковые упражнения, комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Тренировочные формы на этапе начальной подготовки:

Основной формой тренировочного процесса являются:

- тренировочные и теоретические занятия
- занятия по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)
- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях
- инструкторская и судейская практика

Основные направления тренировки:

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов. На данном этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта «рукопашный бой». Однако, здесь место быть, спортивной перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

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

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

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

Особенности учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Эффективность выполнения упражнений в тренировочном процессе зависит от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на этапе начальной подготовки занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Практические упражнения на этапе начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»:

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 полу-приседе.

- Ходьба полу-выпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.

- Приседания на одной ноге – «пистолет».

- Выпрыгивание из приседа.

- Упражнения с сопротивлением партнера.

- Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.).

- Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

- Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

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.
- Различные прыжки,
- метания,
- упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами,
- различные эстафеты,
- подвижные и спортивные игры,
- элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития выносливости:

- Многократные повторения различных нападающих и защитных действий,
- работа с легкими весами с многократным выполнением действия,
- бег на длинные дистанции.
- Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций.
- Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый.
- Участие в учебных и соревновательных боях.

Совершенствование техники и тактики:

- Понятие о технике и тактике.
- Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.
- Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.
- Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов.
- Двойные шаги, челнок.
- Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом.
- Скорость входа и выхода из атаки.
- Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука.
- Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой.
- Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах.
- Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.
- Удержание сбоку и верхом.
- Защита от удержаний сбоку и верхом.

• Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны.

• Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Особенности тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе.

Общая продолжительность тренировочного этапа составляет 5 лет.

Задачи на учебно-тренировочном этапе:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- развитие специальных физических качеств
- овладение основами техники и ее совершенствование
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
- приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели учебно-тренировочного этапа:

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма:

- правила соревнований
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
- ОФП и СФП
- изучение и совершенствование техники и тактики
- выполнение контрольных нормативов
- инструкторская и судейская практика ОФП на УТЭ:
- 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.

• Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

• Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

Специально-физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе:

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 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 седа 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.
- Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асанхатха-йоги).

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 спаррингах и соревновательных боях.

Совершенствование техники и тактики на учебно-тренировочном этапе:

• 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 (упражнения) на учебно-тренировочном этапе:
- 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 спаррингов, используя пройденный материал.
 - Спарринги 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.

15. Учебно-тематический план.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы по рукопашному бою.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические	20	ноябрь	Понятие о гигиене и

основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования

	инвентарь по виду спорта			оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	540		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет - МОК.
	Режим дня и питание обучающихся	60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности и самоанализ	60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	60	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика

	подготовки. Основы техники вида спорта			обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «рукопашный бой».

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» основаны на особенностях вида спорта «рукопашный бой» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «рукопашный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические 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):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированного места для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с Учредителем;

Таблица 11

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные	штук	на тренажерный зал	2
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	на организацию	2
3.	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	на организацию	1
4.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	на организацию	1
5.	Гриф штанги олимпийски (20 кг)	штук	на организацию	1
6.	Гриф штанги олимпийски для женщин (15 кг)	штук	на организацию	1
7.	Гриф штанги тренировочный (10 кг)	штук	на организацию	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

8.	Груша боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	на организацию	1
10.	Замок для штанги (грифа)	комплект	на организацию	4
11.	Канат для лазания	штук	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	8
15.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
17.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	на тренировочный спортивный зал	6
18.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	6
19.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	4
20.	Пад (щит, макивара ручная для отработки ударов)	штук	на тренировочный спортивный зал	6
21.	Подушка боксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
22.	Секундомер (таймер)	штук	на тренера - преподавателя	1
23.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Скамья универсальная	штук	на организацию	2
25.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Стойка для штанги универсальная	штук	на организацию	2
27.	Табло электронное	штук	на организацию	1
28.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2
29.	Тренажер для жима штанги лежа	штук	на организацию	1
30.	Тренажер комбинированный универсальный	штук	на организацию	1
31.	Тумба для запрыгивания	штук	на организацию	2
32.	Эспандер резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	12

- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11 "АРЕНА",
Лисунов Георгий Сергеевич, Директор

25.05.26 13:47 (MSK)

Сертификат 00A7E73B409A6DFB28FCF589517D4885F1
Действует с 02.10.25 по 26.12.26

организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с Учредителем;

Таблица 11

№ 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	2
2.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Пояс для кимоно (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Пояс для кимоно (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
10.	Протектор паховый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Протектор паховый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
12.	Футболка для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Шлем боксерский (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Шлем боксерский (синий)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
15.	Шорты для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Щитки на голень и подъем стопы	пар	на обучающегося	-	-	1	1

- 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- 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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действующий до 01.09.2029;

- 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), действующий до 01.09.2028;

- 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 «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24.03.2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

8. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

9. Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 г. №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 г. №1026 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (зарегистрирован Минюстом России 30.12.2025, регистрационный № 84897).

Список литературных источников

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. -116 с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
3. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.
4. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. М.: ФАИРПРЕСС, 2003.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
6. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2007 г.
8. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.
9. Проблемы восстановления спортсменов по видам спорта. Учебно-методическое пособие / Е.Ю.Торишнева, Ю.П.Шишкина. –Астрахань. гос. техн. ун-т.- Астрахань: Изд-во АГТУ, 2016.
10. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с.
11. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с. Интернет-ресурсы:

Интернет ресурсы:

- Министерство спорта РФ (<https://minsport.gov.ru/>)
- Министерство науки и высшего образования РФ (<https://minobrnauki.gov.ru/>)
- Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
- Федерация спортивной борьбы РФ (<https://wrestrus.ru/>)
- Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>)
- Официальный сайт федерации рукопашного боя России: <https://www.rffrb.ru/>
<http://www.frbao.ru/>