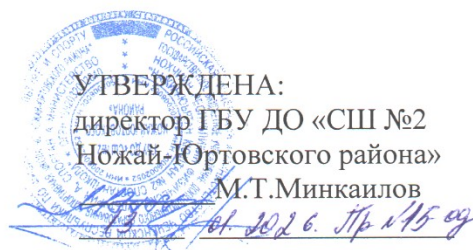


Принята на заседании
педагогического совета
от 12.09.2026 № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
РУКОПАШНЫЙ БОЙ
НА 2026 ГОД**

Этап спортивной подготовки:
этап начальной подготовки 2 года обучения
учебно – тренировочный этап 2,3 года обучения

Срок реализация программы – 1год
Возраст обучающихся – 10,12 лет

Разработчики:

Тренеры – преподаватели по рукопашному бою

с.Ножай-Юрт-2026г.

Принята на заседании
педагогического совета
от _____ № _____

УТВЕРЖДЕНА:
директор ГБУ ДО «СШ №2
Ножай-Юртовского района»
_____ М.Т.Минкаилов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
РУКОПАШНЫЙ БОЙ
НА 2026 ГОД

Этап спортивной подготовки:
этап начальной подготовки 2 года обучения
учебно – тренировочный этап 2,3 года обучения

Срок реализация программы – 1год
Возраст обучающихся – 10,12 лет

Разработчики:

Тренеры – преподаватели по рукопашному бою

с.Ножай-Юрт-2026г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	4
3. Годовой учебно- тренировочный план.....	5
4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	6
5. Учебно-тематический план.....	7

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по рукопашному бою разработана в соответствии с:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (приказ Минспорта России № 985 от 15.11.2022);
- Примерной образовательной программой спортивной подготовки по рукопашному бою (приказ Минспорта России № 1210 от 14.12.2022);
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ;
- Уставом и локальными нормативными актами образовательной организации.

Программа направлена на систематическую спортивную подготовку обучающихся, развитие физических, технических, тактических и психологических качеств, формирование здорового образа жизни, выявление и поддержку талантливых спортсменов, подготовку к участию в соревнованиях различного уровня, а также на подготовку кадров в области спорта (инструкторов, судей).

Цель программы:

Достижение высоких спортивных результатов в рукопашном бою на основе систематической многолетней подготовки с соблюдением педагогических, медицинских и антидопинговых требований.

Задачи программы:

- Развитие общей и специальной физической подготовки.
- Развитие выносливости, силы, скорости, координации, гибкости.

Освоение ударной, бросковой и борцовской техники.

Развитие навыков комбинаций, уклонений и контратак.

Формирование тактического мышления.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – до 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься рукопашным боем, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12-24
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	10-20

Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий, обучающихся по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например, Положение об оплате труда).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом сокращения общего годового объема учебно-тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- **на этапе начальной подготовки** – до 2-х астрономических часов;

- **на учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов;

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

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

3.Годовой учебно- тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1.	Общая физическая подготовка	135-158	158-195	195-250	214-250
2.	Специальная физическая подготовка	50-70	70-90	90-180	160-200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-12	12-20	20-30	30-36
4.	Техническая подготовка	33-41	41-55	55-150	120-200
5.	Тактическая подготовка	5-10	10-15	15-23	20-100
6.	Теоретическая подготовка	5-7	7-10	10-20	20-30
7.	Психологическая подготовка	2	2-5	5-15	15-30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	6-10	10-15	10
9.	Инструкторская практика	0	5	5	5-10
10.	Судейская практика	0	5	5-10	10-20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0-2	2	2-10	10-20
12.	Восстановительные мероприятия	0-4	4	4-20	10-30
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

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

На этапе начальной подготовки перед обучающимися ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Для становления удара, комбинации и тактических действий изучения нужно набрать около десяти тысяч повторений. Чтобы осуществить контроль за исполнением изучения приемов, обучающиеся ведут индивидуальные дневники. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводились примеры людей добившихся наибольших успехов в спорте и связь этих успехов с работоспособностью.

На учебно-тренировочном этапе, постоянно, в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим обучающимся. Нагрузки постоянно возрастают. Растет объем, интенсивность, сложность учебно-тренировочного занятия. К обучающимся требуется индивидуальный подход.

Учебно-тематический план

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:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры чемпионатов Мира, Олимпиады
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном

	спорта			соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого

	вида спорта			спортивного результата
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

Годовой учебно- тренировочный план для этапа начальной подготовки, группа НП-2 (6 час/нед.)

Разделы подготовки	Всего часов	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка (%)	156	12	12	13	15	13	14	13	13	13	12	13	13
Специальная физическая подготовка (%)	62	3	3	5	6	6	5	5	6	5	6	6	6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	6	-	-	-	-	2	-	-	1	1	1	1	-
Техническая подготовка (%)	62	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	6	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
Инструкторская и судейская практика (%)	3								1	1			1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1		2				1			1	1	
Всего часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	312	21	20	25	28	27	25	26	29	27	27	29	28

Годовой учебно- тренировочный план для учебно- тренировочного этапа, группа УТ-1 (15час/нед.)

Разделы подготовки	Всего час\год	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка (%)	210.98 (29%)	16	15	18	18	18	18	17	18	18	19	18	17,98
Специальная физическая подготовка (%)	182(25%)	14	13	17	16	16	14	14	16	16	17	15	14
Участие в спортивных соревнованиях (%)	34(3.7%)	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
Техническая подготовка (%)	223(30.6%)	16	19	19	19	19	18	18	19	19	19	19	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	55(7.6%)	3	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
Инструкторская и судейская практика (%)	10 (1.4%)		1	1	2	1			1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	14 (2%)	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
Всего часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	728.98	52	56	64	64	63	58	58	63	63	66	62	59.98

Годовой учебно- тренировочный план для учебно- тренировочного этапа, группа УТ-3 (15час/нед.)

Разделы подготовки	Всего час\год	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка (%)	210.98 (29%)	16	15	18	18	18	18	17	18	18	19	18	17,98
Специальная физическая подготовка (%)	182(25%)	14	13	17	16	16	14	14	16	16	17	15	14
Участие в спортивных соревнованиях (%)	34(3.7%)	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
Техническая подготовка (%)	223(30.6%)	16	19	19	19	19	18	18	19	19	19	19	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	55(7.6%)	3	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
Инструкторская и судейская практика (%)	10 (1.4%)		1	1	2	1			1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	14 (2%)	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
Всего часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	728.98	52	56	64	64	63	58	58	63	63	66	62	59.98