

Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

| Направленность программы | Название программы                                                                             | Описание образовательной программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Возраст обучающихся (лет) | Срок реализации программ (лет) |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| Физкультурно-спортивная  | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» | <p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «рукопашного боя» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», приказом №1026 (Зарегистрировано в Министерство Юстиции Российской Федерации от 30.12.2025 №84897) г. Москва от 24 ноября 2025 года</p> <p>Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.</p> <p>Программа разработана на основе следующих принципов:- комплексность, предусматривающую тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки ( теоретическую, технико- тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);- преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;- вариантности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующего разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки. В настоящей программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:</p> | с 10 до 17 лет и старше   | 15                             |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), совершенствовании спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки каратистов и предлагает решение следующих основных задач:- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц , проходящих спортивную подготовку;- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Самарской области по рукопашному бою, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по рукопашному бою; - воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; - подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по рукопашному бою.</p> |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

***Рукопашный бой*** – популярный отечественный вид спорта, переводится как схватка без применения огнестрельного оружия. Основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Директор МБУДО СШОР №8 «Союз»

С.Н. Синявский