


Государственное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа № 1 Ачхой - Мартановского района»

---

Принята  
на заседании тренерского совета  
ГБУ «СШ № 1  
Ачхой-Мартановского района»  
Протокол № 04 от 30.12.2021 г.

Утверждаю  
Директор  
ГБУ «СШ № 1  
Ачхой-Мартановского района»  
  
Б.А.Евсултанов  
Приказ № 077 от 30.12.2021 г.



**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой, утвержденного приказом Министерства спорта РФ № 1062 от 24 декабря 2014 года

Срок реализации: бессрочно

**Разработчики:**

директор спортивной школы – Евсултанов Б.А.  
заместитель директора по НМР – Абазиев М.В.  
заместитель директора по СР – Сусаев Р.А.  
инструктор-методист – Бибулатов Т.Ю.  
инструктор-методист – Гадаев М.Ш.  
тренер по рукопашному бою – Бибулатов М.Х.

с. АЧХОЙ – МАРТАН  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3-5 стр.
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	6 стр.
Общие требования к организации тренировочной работы и учебный план.....	6-15 стр.
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	16 стр.
2.1. Организационно-методические указания и учебный план по этапам подготовки.....	17-22 стр.
2.2. Объём индивидуальной подготовки .....	23 стр.
2.3. Общие требования безопасности на занятиях.....	23-24 стр.
2.4. Педагогический и врачебный контроль.....	24 стр.
2.4.1. <i>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности</i>	24 стр.
2.4.2. <i>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</i>	25 стр.
2.5. Медицинское обследование.....	25-26 стр.
2.6. Текущий контроль тренировочного процесса.....	26 стр.
2.7. Теоретическая подготовка.....	26-27 стр.
2.8. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	28-31 стр.
2.9. Восстановительные средства и мероприятия.....	31-32 стр.
3. Программный материал для практических занятий .....	33-57 стр.
<i>Общая физическая подготовка</i>	
<i>Специальная физическая подготовка</i>	
<i>Специализированные игровые комплексы</i>	
<i>Базовая техника рукопашного боя</i>	
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	
<i>Рекреационные упражнения</i>	
3.7. Инструкторская и судейская практика.....	57-58 стр.
Список литературы	59 стр.