

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом  
МБОУ ДО СШ № 4  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО СШ № 4

\_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак  
«30» августа 2024 г.

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

Разработана на основе «Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 985 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "рукопашный бой"»

**Срок реализации:**

**на этапе начальной подготовки - 3 года**

**на учебно-тренировочном этапе - 5 года**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений**

г. Краснодар, 2024 год

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "рукопашный бой» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: "весовая категория" (далее - "весовая категория") с учетом:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "рукопашный бой", утвержденным приказом Минспорта России РФ от 15 ноября 2022 г. N 985 (далее - ФССП).
- Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1210 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "рукопашный бой"
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.3648-20.

Также программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся; - внутренние нормативные правовые акты МБОУ ДО СШ № 4 МО г. Краснодар (устав, порядок приема и перевода). В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса спортивной подготовки; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

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. Формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия рукопашным боем.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-24

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	6	8	8
Общее количество часов в год	312	416	416

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

- учебно-тренировочные мероприятия:

N 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
<b>1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

- 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.

МБОУ ДО СШ № 4, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Контрольные	1	1	1
Отборочные	-	-	-
Основные	-	-	-

Годовой учебно-тренировочный план:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДО СШ № 4, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период

самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУ ДО СШ № 4.

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.**

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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 и участия в спортивных соревнованиях.

### **Годовой учебно-тренировочный план.**

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ		
		НП-1	НП-2	НП-3
1	Общая физическая подготовка	138	184	184
2	Специальная физическая подготовка	58	74	74
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	7
4	Техническая подготовка	58	74	74
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	15	15
6	Инструкторская и судейская практика	-	7	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	7	7
	Всего часов (46 учебных недель)	276	368	368

В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	32	48	48
Всего часов (52 недели)	312	416	416

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
------	---	---	----------------

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним: меры направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

#### **План антидопинговых мероприятий**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение



	формирования антидопинговой культуры»		
--	---	--	--

### **Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика вводится на начальном этапе, начиная с 1-го

тренировочного года, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по рукопашному бою на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение технических действий в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе

- проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи учащимся при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
  - овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
  - участие в судействе соревнований среди спортсменов младших возрастов.

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (рукопашный бой);
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям рукопашным боем и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения

работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

*Восстановление* — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

#### **Планирование восстановительных мероприятий**

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-. Тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят

от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают

врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики

необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух-

и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой,

когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

*Общие методические рекомендации*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-21

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	8	12	12	14	14
Общее количество часов в год	416	624	624	728	728

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия:

N 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)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

- 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.

МБОУ ДО СШ № 4, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Контрольные	2	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	2	2
Основные	1	1	1	2	2

Годовой учебно-тренировочный план:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДО СШ № 4, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУ ДО СШ № 4.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

**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.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.



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 и участия в спортивных соревнованиях.

### Годовой учебно-тренировочный план.

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Общая физическая подготовка	136	204	128	148	148
2	Специальная физическая подготовка	74	110	128	148	148
3	Участие в спортивных соревнованиях	26	39	38	45	45
4	Техническая подготовка	80	122	178	206	206
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	55	55	64	64
6	Инструкторская и судейская практика	8	11	10	14	14
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	11	15	19	19
	Всего часов (46 учебных недель)	368	552	552	644	644
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	48	72	72	84	84
	Всего часов (52 недели)	416	624	624	728	728

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года

<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним: меры направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

### **План антидопинговых мероприятий**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	Семинар для тренеров и спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА

### **Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика вводится на начальном этапе, начиная с 1-го

тренировочного года, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по рукопашному бою на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах)

за выполнение технических действий в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи учащимся при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших возрастов.

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (рукопашный бой);
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям по рукопашному бою и необходимости

коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

*Восстановление* — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

#### **Планирование восстановительных мероприятий**

Уровень	Напряжённость восстановительных	Средства восстановления
---------	---------------------------------	-------------------------

	мероприятий	
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-. Тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят

от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают

врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при

двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты,



витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

#### *Общие методические рекомендации*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4-8

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап совершенствования спортивного мастерства
Количество часов в неделю	16
Общее количество часов в год	832

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия:

N 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 совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

- 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.

МБОУ ДО СШ № 4, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Контрольные	4	
Отборочные	3	
Основные	2	

Годовой учебно-тренировочный план:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДО СШ № 4, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУ ДО СШ № 4.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

***на этапе совершенствования спортивного мастерства - трех часов.***

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более шести часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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 и участия в спортивных соревнованиях.

### **Годовой учебно-тренировочный план.**

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ
		ССМ
1	Общая физическая подготовка	177
2	Специальная физическая подготовка	184
3	Участие в спортивных соревнованиях	50
4	Техническая подготовка	206

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	74
6	Инструкторская и судейская практика	15
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	30
	Всего часов (46 учебных недель)	736
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	96
	Всего часов (52 недели)	832

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-	В течение года

		<p>тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним: меры направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

#### **План антидопинговых мероприятий**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	Семинар для	1-2 раза в	Согласовать с

	тренеров и спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	год	ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА

### **Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика вводится на начальном этапе, начиная с 1-го

тренировочного года, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по рукопашному бою на этапе совершенствования спортивного мастерства, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение технических действий в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочередное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с

планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного



товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи занимающимся рукопашным боем при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших возрастов.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (рукопашный бой);
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям рукопашным боем и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

*Восстановление* — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

#### **Планирование восстановительных мероприятий**

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-. Тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и

	нагрузки	предварительный массаж
--	----------	------------------------

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят

от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают

врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

#### *Общие методические рекомендации*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **III. Система контроля**

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

#### ***На этапе начальной подготовки:***

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "рукопашный бой";

получить общие знания об [антидопинговых правилах](#);

соблюдать [антидопинговые правила](#);

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "рукопашный бой"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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 места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
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	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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

**Система контроля**

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

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):** повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "рукопашный бой" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;  
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
 овладеть общими теоретическими знаниями о [правилах](#) вида спорта "рукопашный бой";  
 изучить [антидопинговые правила](#);  
 соблюдать [антидопинговые правила](#) и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;  
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**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"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
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	
			4	-

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	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
2.2.	Руки за головой, пальцы сцеплены в "замок", лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			15	13
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

### **Система контроля**

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

#### ***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о [правилах](#) вида спорта "рукопашный бой";



- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания [антидопинговых правил](#);
- соблюдать [антидопинговые правила](#) и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "рукопашный бой"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,6
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	
1.4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
				4.00
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.8.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		210	170
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в "замок", лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			20	15
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «рукопашный бой»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка – включает совокупность методов, направленных на достижение такого уровня функциональных возможностей организма учащегося, который позволит ему добиться наивысшего результата в ходе соревновательной деятельности.

Физическая подготовка, в свою очередь, подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Включает упражнения, направленные на увеличение выносливости при работе переменной интенсивности и упражнения на преимущественное развитие скоростно-силовых и координационных способностей:

- 1) тренировка гибкости;
- 2) циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой);
- 3) упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания, атлетическая гимнастика).

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка осуществляется непосредственно средствами рукопашного боя.

Имитационные упражнения, статические упражнения с отягощением, выполнение ударов в максимальном темпе, поединки по заданию, поединки со сменой партнера, увеличение времени поединка, выполнение ударов по мешку или макеваре и т.д.

## ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства. Техническая подготовка включает также и изучение упражнений, используемых в качестве общей и специальной физической подготовки, так как, прежде чем принять упражнение по ОФП и СФП, необходимо технически правильно его выполнять.

Рукопашный бой включает в себя технический арсенал целого ряда спортивных единоборств. Это комплексный вид, который состоит из двух туров:

первый тур – демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;

второй тур – поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- техники ударов руками, ногами;
- технике перевода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- технике первого тура,

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла. Во время обучения для лучшей отработки технико-тактических действий включаются специализированные игровые комплексы.

В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной техники и часть времени на обучение техники борьбы. Например, технике ударов руками и борьбе лежа, технике ударов ногами и борьбе стоя.

Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части.

Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединке второго тура по мере её изучения.

Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в занятия после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнение бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя.

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех,

беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

**В положении стоя (в стойке).**

1. Задняя подножка с захватом руками и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведения из равновесия рывков с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с захватом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнение для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.

35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличением дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведения из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия из равновесия рывком.
52. Комбинация: подход после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом руки.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61. Зацеп снаружи садясь.
62. Отхват.
63. Защита от броска через голову: присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).

67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отверстия).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведения из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклоняясь.
78. Защита от броска прогибом – выводя таз навстречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведения из равновесия рывком.
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.
81. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском - «мельницей».
84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.
89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.

94. «Мельница» с хватом отворота.
  95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
  96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
  97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.
- В положении лежа (борьба лежа).**
1. Удержание сбоку.
  2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
  3. Удержание верхом с захватом рук.
  4. Узел поперек.
  5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
  6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
  7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
  8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
  9. Уход от удержания сбоку – через мост.
  10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
  11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
  12. Удержание поперек.
  13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).
  14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
  15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
  16. Удержание сбоку – лежа.
  17. Рычаг колена.
  18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
  19. Удержание верхом с захватом головы.
  20. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.
  21. Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа).
  22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
  23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
  24. Удержание сбоку с захватом туловища.
  25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
  26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
  27. Переворачивание захватом рук сбоку.
  28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
  29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из-под туловища.
  30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
  31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних рук и голени.
  32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
  33. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи и туловища.
  34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
  35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.

36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в сгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом – сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямление ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из-под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящий в стойке противника на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо партнера сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руки.
63. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в сторону атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из



равновесия.

65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот.

66. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.

67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.

68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, лицом в сторону ног противника.

69. Узел ноги ногой.

70. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.

71. Рычаг на два бедра, стоящему на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.

72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).

73. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.

74. Рычаг локтя захватом руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.

75. Удержание поперек после бокового переворота.

76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.

77. Узел ногой.

78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.

79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.

80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса, отжимая голову и поворачиваясь на живот.

81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.

82. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.

83. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.

84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).

85. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.

86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.

87. Комбинация: рычаг внутрь после удержания сбоку.

88. Узел ноги руками после удержания поперек.

89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.

90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.

91. Уход от удержания верхом через мост.

92. Защита от рычага на два бедра – сбить ногу с бедра (или плеча).

93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на

животе.

94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.

95. Бросок стоящего на коленях выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагивание).

96. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.

97. Рычаг локтя через предплечье захватом плеча под плечо после удержания сбоку.

98. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.

99. Рычаг колена – кувырком из стойки.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них.

Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом 1-й и 2-й номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке 1-го номера партнер делает шаг назад и наоборот, при этом имеет место постоянная смена дистанции и попытки обоих партнеров сохранить ее.

### **Одиночные прямые удары руками и ногами.**

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.

2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.

3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.

4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямой левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

7. Ложные прямые удары левой рукой.

8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.

13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.

15. Прямой удар правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.

16. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.

20. Двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

21. Контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову правой в туловище.

22. Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и защита от них подставкой ладони и левого плеча.

23. Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом ногой в туловище.

24. Атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.

25. Атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову.левой-левой в голову, правой в туловище.

26. Атака трех ударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову.

27. Контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.

28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

### **Боковые удары руками и ногами.**

29. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

30. Боковой удар ногой в туловище.

31. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.

32. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

33. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову.

34. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

35. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

36. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правым в голову.

37. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

38. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

39. Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

40. Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

#### **Удары руками снизу.**

41. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.

42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.

43. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.

44. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.

45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.

46. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой в голову.

47. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей.

48. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой-правой снизу в туловище.

49. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней.

50. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой снизу в голову.

51. Удары ногами с разворотом.

52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом

**Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.**

56. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

57. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.

58. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

59. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

60. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

61. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

62. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

63. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

64. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.

65. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

66. Боковой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

67. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

68. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.

69. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

70. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.

71. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.

72. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

73. Атака двух ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

74. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

75. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

76. Атака двух ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

### **Серии разнотипных ударов руками и ногами.**

77. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу прямой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

78. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

79. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

80. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

81. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

82. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

83. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

84. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

85. Атака двух ударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

86. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

87. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

88. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

89. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

90. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

91. Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

92. Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

93. Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

94. Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

#### **Серии повторных ударов.**

95. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

96. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

97. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

98. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

99. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

100. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

101. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

102. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

103. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

104. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

105. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

106. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

107. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

#### **Ближний бой.**

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками, целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

### Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище.
3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.
5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
6. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову.
7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову.
8. Защиты от коротких прямых ударов.
9. Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище (одновременно изучаются защиты).
10. Защита руками изнутри.
11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.
12. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
14. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

### ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

### ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;



- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	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 Олимпийских игр.
	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 спорта	≈ 14/ 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	≈ 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.
--	--	-----------	------------	--

## Рабочая программа по виду спорта «рукопашный бой»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе спортивной подготовки

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка – включает совокупность методов, направленных на достижение такого уровня функциональных возможностей организма учащегося, который позволит ему добиться наивысшего результата в ходе соревновательной деятельности.

Физическая подготовка, в свою очередь, подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Включает упражнения, направленные на увеличение выносливости при работе переменной интенсивности и упражнения на преимущественное развитие скоростно-силовых и координационных способностей:

- 1) тренировка гибкости;
- 2) циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой);
- 3) упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания, атлетическая гимнастика).

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка осуществляется непосредственно средствами рукопашного боя.

Имитационные упражнения, статические упражнения с отягощением, выполнение ударов в максимальном темпе, поединки по заданию, поединки со сменой партнера, увеличение времени поединка, выполнение ударов по мешку или макеваре и т.д.

### ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства. Техническая подготовка включает также и изучение упражнений, используемых в качестве общей и специальной физической подготовки, так как, прежде чем принять упражнение по ОФП и СФП, необходимо технически правильно его выполнять.

Рукопашный бой включает в себя технический арсенал целого ряда спортивных единоборств. Это комплексный вид, который состоит из двух туров:

первый тур – демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным

противником;

второй тур – поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- техники ударов руками, ногами;
- технике перевода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- технике первого тура,

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла. Во время обучения для лучшей отработки технико-тактических действий включаются специализированные игровые комплексы.

В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной техники и часть времени на обучение техники борьбы. Например, технике ударов руками и борьбе лежа, технике ударов ногами и борьбе стоя.

Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части.

Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединке второго тура по мере её изучения.

Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в занятия после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнение бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя.

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

**В положении стоя (в стойке).**

98. Задняя подножка с захватом руками и одноименного отворота.
99. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
100. Зацеп снаружи.
101. Бедро.
102. Подхват.
103. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
104. Выведения из равновесия рывков с захватом шеи под плечо.
105. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
106. Бросок захватом ног.
107. Бросок прогибом набивного мяча с падением.

108. Боковая подсечка.
109. Задняя подсечка.
110. Зацеп изнутри.
111. Подхват с захватом ноги.
112. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
113. Выведение из равновесия.
114. Бросок захватом ноги изнутри.
115. «Мельница».
116. Бросок через спину захватом руки под плечо.
117. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
118. Зацеп стопой.
119. Отхват с захватом ноги.
120. Бросок через голову упором стопой в живот.
121. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
122. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
123. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
124. Бросок захватом руки на плечо.
125. Упражнение для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
126. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
127. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
128. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
129. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
130. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
131. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
132. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
133. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
134. Боковое бедро.
135. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
136. Защита от задней подножки увеличением дистанции.
137. Подсечка изнутри.
138. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
139. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
140. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
141. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия

рывком.

142. Комбинация: выведения из равновесия толчком после захвата ноги.

143. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.

144. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

145. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.

146. Бросок обратным захватом пятки изнутри.

147. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.

148. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия из равновесия рывком.

149. Комбинация: подход после выведения из равновесия рывком.

150. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.

151. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.

152. «Мельница» с захватом руки.

153. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).

154. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

155. Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком.

156. Задняя подножка при захвате противником пояса.

157. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

158. Зацеп снаружи садясь.

159. Отхват.

160. Защита от броска через голову: присесть выводя таз вперед.

161. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.

162. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.

163. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).

164. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отворота).

165. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.

166. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

167. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.

168. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.

169. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.

170. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).

171. Комбинация: выведения из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.

172. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.

173. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
  174. Защита от броска через спину наклоняясь.
  175. Защита от броска прогибом – выводя таз навстречу движению таза атакующего.
  176. Задняя подножка, подготовленная выведения из равновесия рывком.
  177. Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.
  178. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
  179. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
  180. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском - «мельницей».
  181. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
  182. Комбинация: «мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
  183. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
  184. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
  185. Бросок захватом голени снаружи.
  186. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
  187. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
  188. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
  189. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
  190. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
  191. «Мельница» с хватом отворота.
  192. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
  193. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
  194. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.
- В положении лежа (борьба лежа).**
100. Удержание сбоку.
  101. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
  102. Удержание верхом с захватом рук.
  103. Узел поперек.
  104. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
  105. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
  106. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.



107. Удержание со стороны ног с захватом рук.
108. Уход от удержания сбоку – через мост.
109. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
110. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
111. Удержание поперек.
112. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).
113. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
114. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
115. Удержание сбоку – лежа.
116. Рычаг колена.
117. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
118. Удержание верхом с захватом головы.
119. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.
120. Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа).
121. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
122. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
123. Удержание сбоку с захватом туловища.
124. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
125. Удержание со стороны головы с захватом рук.
126. Переворачивание захватом рук сбоку.
127. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
128. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из-под туловища.
129. Удержание со стороны головы без захвата рук.
130. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних рук и голени.
131. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
132. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи и туловища.
133. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
134. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
135. Рычаг колена захватом ноги руками.
136. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
137. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в сгиб ноги противника.
138. Защита от попыток удержания со стороны ног – упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.
139. Уход от удержания верхом – сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.

140. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
141. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
142. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
143. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
144. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
145. Защита от узла ноги – выпрямление ноги.
146. Удержание со стороны головы после задней подножки.
147. Уход от удержания сбоку – выседом.
148. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
149. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая через бедро другой ноги.
150. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
151. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
152. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
153. Уход от удержания верхом – захватом куртки из-под руки.
154. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
155. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящий в стойке противника на коленях.
156. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
157. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
158. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо партнера сверху, захватывая его предплечье руками).
159. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
160. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
161. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руки.
162. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (ГРУДЬЮ в сторону атакующего).
163. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
164. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот.
165. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
166. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
167. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, лицом в сторону ног

противника.

168. Узел ноги ногой.

169. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.

170. Рычаг на два бедра, стоящему на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.

171. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).

172. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.

173. Рычаг локтя захватом руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.

174. Удержание поперек после бокового переворота.

175. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.

176. Узел ногой.

177. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.

178. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.

179. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса, отжимая голову и поворачиваясь на живот.

180. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.

181. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.

182. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.

183. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).

184. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.

185. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.

186. Комбинация: рычаг внутрь после удержания сбоку.

187. Узел ноги руками после удержания поперек.

188. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.

189. Удержание сбоку с захватом своего бедра.

190. Уход от удержания верхом через мост.

191. Защита от рычага на два бедра – сбить ногу с бедра (или плеча).

192. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.

193. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.

194. Бросок стоящего на коленях выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагивание).

195. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.

196. Рычаг локтя через предплечье захватом плеча под плечо после удержания сбоку.

197. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.

198. Рычаг колена – кувыркком из стойки.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них.

Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом 1-й и 2-й номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке 1-го номера партнер делает шаг назад и наоборот, при этом имеет место постоянная смена дистанции и попытки обоих партнеров сохранить ее.

### **Одиночные прямые удары руками и ногами.**

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.

2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.

3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.

4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямой левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

7. Ложные прямые удары левой рукой.

8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.

13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.

15. Прямой удар правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом

правой ладонью влево.

16. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.

20. Двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

21. Контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову правой в туловище.

22. Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и защита от них подставкой ладони и левого плеча.

23. Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом ногой в туловище.

24. Атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.

25. Атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову.левой-левой в голову, правой в туловище.

26. Атака трех ударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову.

27. Контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.

28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

### **Боковые удары руками и ногами.**

29. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

30. Боковой удар ногой в туловище.

31. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.

32. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

33. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову.

34. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

35. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

36. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правым в голову.

37. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

38. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

39. Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

40. Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

#### **Удары руками снизу.**

41. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.

42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.

43. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.

44. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.

45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.

46. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой в голову.

47. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей.

48. Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой-правой снизу в туловище.

49. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней.

50. Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой снизу в голову.

51. Удары ногами с разворотом.

52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом

#### **Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.**

56. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

57. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.

58. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

59. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

60. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и

контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

61. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

62. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

63. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

64. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.

65. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

66. Боковой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

67. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

68. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.

69. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

70. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.

71. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.

72. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

73. Атака двух ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

74. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

75. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

76. Атака двух ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

### **Серии разнотипных ударов руками и ногами.**

77. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу прямой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

78. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

79. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

80. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

81. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

82. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

83. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

84. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

85. Атака двух ударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

86. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

87. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

88. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

89. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

90. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

91. Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

92. Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

93. Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

94. Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

#### **Серии повторных ударов.**

95. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.



96. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

97. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

98. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

99. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

100. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

101. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

102. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

103. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

104. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

105. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

106. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

107. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

### **Ближний бой.**

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками, целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

#### Элементы техники ближнего боя:

15. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

16. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище.

17. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

18. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.

19. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

20. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову.

21. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову.

22. Защиты от коротких прямых ударов.
23. Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище (одновременно изучаются защиты).
24. Защита руками изнутри.
25. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.
26. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
27. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
28. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

## ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

## ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое описание содержания
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	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 - явление культуры культуры в формировании Воспитание волевых качеств в силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70 / 107	октябрь	Зарождение олимпийского олимпийской идеи. Механизм (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70 / 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных Роль питания в подготовке соревнованиям. Рацион питания.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70 / 107	декабрь	Спортивная физиология мышечной деятельности состояний организма при Физические механизмы формирования навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70 / 107	январь	Структура и содержание Классификация и типы соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70 / 107	май	Понятность. Спортивные представления. Методика слова. Значение рационального высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60 / 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологическая подготовка личности. Системные вопросы.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60 / 106	декабрь-май	Классификация спортивного вида спорта, подготовка Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60 / 106	декабрь-май	Деление участников по участникам спортивных соревнований при участии в спортивных соревнованиях.

## Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе спортивного совершенствования.

### **Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке**

Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с удавами руками.

Комбинации ударов руками и ногами.

Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой).

Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги.

Зацеп снаружи с падением.

Подхват изнутри.

Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз.

Защита от выведения из равновесия толчком - выпрямляя руки, препятствовать сближению.

Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком).

Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо.

Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком.

Защита от броска зацепом стопы - отставить ногу.

Защита от отхвата - отставить ногу.

Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину.

Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска захватом ноги.

Бросок захватом ног, как контрприем от броска захватом ног.

Передний переворот, как контрприем от броска захватом ног.

Защита от броска через спину - отрывая атакующего от ковра.

Защита от броска прогибом - отрывая противника от ковра.

Задняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Боковая подсечка при движении противника назад.

Зацеп стопой, как контрприем против выведения из равновесия рывком.

Подхват, как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Комбинация: бросок через голову, после угрозы броском - боковым переворотом.

Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.

Комбинация: боковой переворот после угрозы броском выведения из равновесия рывком.

Комбинация: задний переворот после угрозы броском, выведения из равновесия рывком.

Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия рывком.

Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.

Защита от боковой подсечки, отстраняя рукой ногу или таз атакующего.

Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.

Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.  
Подсед голенью (конек).  
Выведение из равновесия рывком захватом рук и с падением.  
Бросок захватом голени изнутри.  
Бросок раздельным захватом ног.  
Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком.  
Бросок прогибом, подготовленный выведением.  
Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу.  
Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки.  
Зацеп изнутри одноименной ногой.  
Подхват отшагиванием.  
Защита от броска через голову - резким рывком сорвать захват.  
Защита от выведения из равновесия рывком - оторвать атакующего от ковра.  
Защита от броска захватом ног - захватить ногу атакующего.  
Защита от броска захватом ног - зацеп изнутри ноги атакующего.  
Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (скрестным шагом).  
Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади.  
Защита от передней подножки - упор коленкой в подколенный сгиб ноги атакующего.  
Комбинация: бросок боковой подсечкой после угрозы выполнения броска захватом ноги.  
Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге.  
Защита от подхвата - подтягивая атакующего, оторвать от ковра.  
Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро, с захватом пояса через одноименное плечо.  
Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска «мельницей».  
Боковой переворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.  
Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.  
Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.  
Защита от броска прогибом - наклоняясь, увеличить дистанцию.  
Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.  
Передняя подсечка, подготовленная заведением.  
Подхват изнутри против захвата ног.  
Подхват изнутри против захвата ног.  
Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.  
Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.  
Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.  
Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком.  
Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком.  
Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки».  
Передняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Защита от боковой подсечки - наклонять атакующего.

Комбинация: отхват после угрозы выведения из равновесия рывком.

Комбинация: зацеп изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.

Бросок через голову упором стопой в живот.

Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг себя.

Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.

Бросок захватом руки и упором в колено.

Комбинация: бросок через спину после угрозы броском «вертушкой».

Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.

Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия толчком.

Передняя подсечка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.

Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот.

Подхват с захватом руки под плечо с падением.

Защита от броска через голову - рукой отстранить ногу атакующего в сторону.

Защита против выведений из равновесия толчком, отшагивая.

Защита от броска захватом ног - отбивом рук в стороны, упором в голову.

Защита от броска захватом ноги - повернуться боком или спиной к атакующему.

Бедро, подготовленное отжиманием колена противника ногой.

Бросок прогибом захватом туловища и одноименной ноги сзади-изнутри.

Комбинация: передняя подножка после угрозы выведения из равновесия толчком.

Комбинация: передняя подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.

Защита от зацепа изнутри - прыжками на другой ноге.

Защита от подхвата изнутри - захватом ноги, поднимая атакующего.

Комбинация: бедро после угрозы подседом изнутри.

Выведение из равновесия толчком, контрприем против броска захватом ног.

Боковой переворот, как контрприем против задней подножки.

Боковой переворот, как контрприем против передней подножки.

Защита от броска через спину - упор рукой в таз атакующего.

Защита от броска прогибом - упор руками в таз атакующего.

Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки наружу и использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро,

«ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Защита от бокового удара рукой с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Защита от удара рукой сверху с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Защита от удара рукой сверху с подставкой руки вверх (верхний блок предплечьем) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Защита от удара рукой наотмашь с уходом с линии атаки наружу и с использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро, «ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Защита от удара рукой снизу с подставкой руки вниз (блок предплечьем вниз) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Защита от прямого удара ногой с уходом с линии атаки наружу и с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Защита от кругового удара ногой внутрь с подставкой руки и выполнением бросков: задняя подножка с захватом ноги, передняя подножка с захватом ноги, захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Освобождение от захвата одежды на груди с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница» с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Освобождение от удушающего захвата за шею предплечьем сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Освобождение от захвата туловища без рук спереди с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Освобождение от захвата туловища без рук сзади с использованием броска захватом руки под плечо с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Освобождение от захвата туловища с руками спереди с использованием бросков: через бедро, через спину, «мельница», с переходом на ранее изученные болевые приемы.

Освобождение от захвата туловища с руками сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена и переходом на ранее изученные болевые приемы.

### **Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа**

Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами.

Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги.

Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри.

Удержание поперек с захватом шеи.

Уход от удержания сбоку - отжимая голову.

Удержание поперек после броска задней подножкой.

Бросок через голову (лежащий - стоящего).

Рычаг локтя захватом руки между ногами - лежащему на спине противнику.

Обратный рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания со стороны головы (поворачивая на живот).

Двойной узел ног обвивом - после удержания верхом.

Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри.

Переворачивание «ключом» с переходом.

Удержание сбоку без захвата головы с упором рукой в ковер.

Уход от обратного удержания сбоку - перекатом с захватом ног.

Рычаг на два бедра - зацепом ноги и захватом другого бедра.



Защита от удержания со стороны головы поджимая ноги.  
Удержание поперек с захватом разноименной ноги.  
Переход к удержанию сбоку от удержания верхом.  
Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - забегая встать в стойку.  
В партере - бросок через бедро - проводит верхний.  
Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком.  
Обратное удержание поперек.  
Уход от удержания поперек с захватом ноги - угрожая обратным узлом руки ногами.  
Защита от рычага колена - развернуть ногу. <sup>f</sup> 25. Защита от ущемления ахиллова сухожилия - захватить шею или отворот куртки атакующего.  
Переворачивание захватом рук спереди.  
Удержание со стороны ног после броска захватом ног.  
Удержание верхом после задней подножки.  
Уход от удержания верхом с захватом руки и шеи - захватом руки и туловища сбивая вперед, в сторону мостом.  
Удержание поперек, как контрприем против передней подножки.  
Уход от удержания сбоку - лежа, вращаясь в сторону спины атакующего.  
Атакующий на четвереньках - противник сзади сверху - бросок обвивом с захватом руки под плечо.  
Рычаг локтя через предплечье после удержания со стороны головы.  
Узел ноги ногами.  
Переворачивание, захватом пройм, опрокидывая назад.  
Рычаг локтя захватом руки между ногами после броска задней подножкой.  
Рычаг колена, выполняемого в партере нижним, зацепом ноги снаружи и кувырком.  
Рычаг на оба бедра после броска зацепом изнутри с захватом ноги.  
Уход от удержания сбоку, перетаскивая через себя.  
Удержание со стороны головы после выведения из равновесия рывком.  
Уход от удержания поперек, сбрасывая через голову.  
Стоящий в стойке бросает стоящего на одном колене, задней подножкой.  
Рычаг локтя захватом руки между ногами - как контрприем против броска захватом ног.  
Рычаг локтя при помощи ноги сверху - после броска через голову.  
Узел поперек после удержания верхом.  
Рычаг колена после броска «ножницами».  
Ущемление ахиллова сухожилия, зажимая ногу бедрами.  
Переворачивание лежащего на животе, захватом ближней проймы и толчком.  
Удержание со стороны ног после выполнения «вертушки» на ногу.  
Удержание верхом без захвата рук.  
Уход от удержания со стороны ног, обхватывая туловище и вращаясь.  
Удержание поперек после передней подножки.  
Переход к удержанию со стороны головы после броска «мельницей» с коленей.  
Рычаг локтя стоящему на четвереньках, захватом руки между ногами и садясь.  
Удержание верхом после броска через бедро.  
Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.  
Узел руки ногами после удержания со стороны ног.

Рычаг колена после броска обвивом.

Защита против рычага на два бедра, перенося ногу через голову.

Защита от переворота рычагом, сбивая за себя захватом руки под плечо, и удержание поперек или сбоку.

Удержание сбоку после выведения из равновесия рывком (замок захватом руки и шеи).

Удержание со стороны головы с обратным захватом руки и своего пояса.

Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.

Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри, а дальней - снаружи

Бросок стоящего на колене противника, выведением из равновесия, с переходом на зацеп изнутри.

Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - вывести голову между ногами атакующего и положить ее на его бедро сверху.

Рычаг локтя через бедро.

Узел ногой, как контрприем против захвата ноги изнутри одноименной рукой.

Рычаг колена после броска захватом пог.

Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги.

Удержание сбоку после передней подножки.

Переворачивание рычагом, ложась вперед на руки противника.

Удержание верхом после броска через голову.

Переход к удержанию верхом после удержания со стороны ног.

Удержание поперек - как контрприем против задней подножки.

Уход от удержания поперек, поворачиваясь на живот с захватом шеи,

Атакующий нижний в партере, противник сзади-сверху-бросок через спину.

Рычаг локтя захватом руки между ногами - кувыркком через стоящего на четвереньках противника.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (переворачивая на живот).

Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.

Узел ноги ногой захватом голени под плечо и зацепом другой ноги за подколенный сгиб (переноса свою ногу через захваченную ногу противника).

Рычаг колена, как контрприем против передней подножки

Рычаг на оба бедра после удержания со стороны ног.

Переворот ключом с захватом дальней руки снизу.

Удержание сбоку - как контрприем против захвата ноги, стоящим на коленях.

Уход от удержания со стороны головы - поворотом в сторону, вместе с атакующим.

Обратное удержание поперек с захватом шеи и ноги.

Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра.

Бросок обратным захватом дальнего бедра (противник в партере - атакующий стоит сбоку).

Рычаг локтя захватом руки между ногами, накладывая ногу на живот или упираясь в дальнее бедро.

Защита от рычага локтя при помощи ноги сверху - сцепить руки.

Защита от узла поперек - соединить руки.

Рычаг колена после зацепа изнутри одноименной ноги.

Ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги.  
Переворачивание захватом шеи из-под плеча снаружи.  
Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.  
Уход от удержания поперек с захватом одежды на спине - отжимая.  
Удержание со стороны ног, как контрприем против удержания верхом.  
Уход от удержания с плеча, отжимая голову и освобождая руки.  
Атакующий на коленях, противник в стойке. Комбинация: выведение из равновесия рывком и передняя подножка с колена.

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
- технике первого тура: рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла. В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

В положении стоя (в стойке):

Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.  
Передняя подножка с захватом руки и отворота.  
Зацеп снаружи.  
Бедро.  
Подхват.  
Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.  
Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.  
Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Бросок захватом ног.  
Бросок прогибом набивного мяча с падением.  
Боковая подсечка.  
Задняя подсечка.  
Зацеп изнутри.  
Подхват с захватом ноги.  
Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.  
Выведение из равновесия.  
Бросок захватом ноги изнутри.  
«Мельница».  
Бросок через спину захватом руки под плечо.  
Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»)  
Зацеп стопой.  
Отхват с захватом ноги.  
Бросок через голову упором стопой в живот.  
Защита от выведения из равновесия рывком - переставление ног в направлении рывка.  
Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.  
Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.  
Бросок захватом руки на плечо.  
Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.  
Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.  
Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.  
Защита от зацепа изнутри - отставление ноги.  
Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.  
Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.  
Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.  
Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.  
Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.  
Боковое бедро.  
Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.  
Защита от задней подножки увеличением дистанции.  
Подсечка изнутри.  
Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.  
Подхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.  
Комбинация: боковое бедро - бросок через голову упором голенью.  
Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.  
Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.  
Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.

Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия рывком.  
Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.  
Бросок обратным захватом пятки изнутри.  
Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.  
Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.  
Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.  
Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.  
Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.  
«Мельница» с захватом рук.  
Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).  
Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.  
Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком.  
Задняя подножка при захвате противником пояса.  
Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.  
Зацеп снаружи садясь.  
Отхват.  
Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.  
Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.  
Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.  
Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).  
Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отворота).  
Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.  
Передняя подножка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.  
Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.  
Защита от зацепа снаружи - отставить ногу.  
Защита от подхвата - отталкивать атакующего.  
Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).  
Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.  
Передний переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.  
Бросок захватом йог - как контрприем против выведения из равновесия толчком.  
Защита от броска через спину наклоняясь.  
Защита от броска прогибом - выводя таз навстречу движению таза атакующего.  
Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.  
Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.  
Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия толчком.  
Отхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.  
Комбинация: бросок через голову после угрозы броском - «мельницей».  
Выведение из равновесия - как контрприем против захвата пог.  
Комбинация: «мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.  
Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.  
Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.  
Бросок захватом голени снаружи.  
Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.

Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.  
Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.  
Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).  
Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.  
«Мельница» с захватом отворота.  
Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).  
Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).  
Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

В положении лежа (борьба лежа):

Удержание сбоку.  
Рычаг локтя захватом руки между ногами.  
Удержание верхом с захватом рук.  
Узел поперек.  
Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.  
Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).  
Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.  
Удержание со стороны ног с захватом рук.  
Уход от удержания сбоку - через мост.  
Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.  
Удержание со стороны головы с захватом туловища.  
Удержание поперек.  
В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).  
Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.  
Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.  
Удержание сбоку - лежа.  
Рычаг колена.  
Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.  
Удержание верхом с захватом головы.  
Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.  
Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа).  
Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).  
Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).  
Удержание сбоку с захватом туловища.  
Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).  
Удержание со стороны головы с захватом рук.  
Переворачивание захватом рук сбоку.  
Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.  
Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из-под туловища.  
Удержание со стороны головы без захвата рук.  
Оба спортсмена на коленях - бросок захватом дальних руки и голени.  
Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.

Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи и туловища.  
Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.  
Узел плеча захватом предплечья под плечо.  
Рычаг колена захватом ноги руками.  
Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).  
Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в сгиб ноги противника.  
Защита от попыток удержания со стороны ног - упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.  
Уход от удержания верхом - сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.  
Удержание сбоку после броска задней подножкой.  
Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.  
Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.  
Из положения на коленях - нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.  
Рычаг локтя при помощи ноги сверху.  
Защита от узла ноги - выпрямлением ноги.  
Удержание со стороны головы после задней подножки.  
Уход от удержания сбоку - выседом.  
Рычаг колена после удержания со стороны ног.  
Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.  
Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.  
Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.  
Удержание поперек - как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.  
Уход от удержания верхом - захватом куртки из-под руки.  
Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.  
Бросок выведением из равновесия с захватом ноги - проводящий в стойке - противник на коленях.  
Защита от рычага локтя через предплечье - вывести локоть рывком ниже захвата.  
Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.  
Партнер на четвереньках внизу - узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо партнера сверху, захватывая его предплечье руками).  
Контрприем от зацепа изнутри - рычаг колена, зажимая ногу бедрами.  
Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.  
Переворачивание захватом рук сбоку - отжимая голову плечом к дальней руке.  
Уход от удержания сбоку - поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в сторону атакующего).  
Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.  
Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.  
Из положения на коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри.  
Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - соединить руки.  
Обратный рычаг при помощи ноги сверху, лицом в сторону ног противника.  
Узел ноги ногой.

Уход от удержания поперек - обратным захватом разноименной ноги.  
Рычаг на два бедра, стоящему на четвереньках внизу - зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.  
Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).  
Удержание сбоку - как контрприем против удержания сбоку.  
Рычаг локтя захватом руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.  
Удержание поперек после бокового переворота.  
Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.  
Узел ногой.  
Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.  
Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.  
Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса, отжимая голову и поворачиваясь на живот.  
Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.  
Переход от переворачивания рычагом - на переворот захватом рук сбоку.  
Защита от удержания поперек - разворачиваясь ногами к атакующему.  
Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).  
Уход от удержания со стороны ног - захватом рук.  
Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.  
Комбинация: рычаг внутрь после удержания сбоку.  
Узел ноги руками после удержания поперек.  
Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.  
Удержание сбоку с захватом своего бедра.  
Уход от удержания верхом через мост.  
Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).  
Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего па животе.  
Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.  
Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).  
Рычаг локтя захватом руки между ногами - после броска захватом ноги снаружи.  
Рычаг локтя через предплечье захватом плеча под плечо после удержания сбоку.  
Защита от узла поперек - выпрямлением руки.  
Рычаг колена - кувырком из стойки.

### **Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою**

#### Одиночные прямые удары руками и ногами:

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.

Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.



Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.

Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

Ложные прямые удары левой рукой.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо. \*

Прямой удар правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.

Двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

Контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище.

Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.

Атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.

Атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову.левой-левой в голову - правой в туловище.

Атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову.

Контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.

Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами:

Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

Боковой удар ногой в туловище.

Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.

Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову.

Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правым в голову.

Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу:

Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.

Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.

Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.

Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.

Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.

Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой в голову.

Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей.

Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой-правой снизу в туловище.

Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней.

Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой снизу в голову.

Удары ногами с разворотом.

Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами:

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.

Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

Боковой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.

Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.

Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.

Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами:

Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.

Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

Атака двумя прямыми ударами левой-правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

Атака двумя прямыми ударами правой-левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии повторных ударов:

Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.

Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.

Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.

Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.

Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.

Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.

Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.

Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.

Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

### **Ближний бой**

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками, целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

#### Элементы техники ближнего боя:

Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;
- подставка правой ладони;

- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).  
Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседание;
- остановка;
- отклонение назад;

Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- приседание;
- отклонение назад;

Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

- снизу левой, правой в туловище;
- снизу правой, левой в туловище;
- боковые левой, правой в голову;
- боковые правой, левой в голову;
- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
- снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;
- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседание;
- остановка;

- отклонение назад;

Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;

- приседание;

- отклонение назад;

Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

- снизу левой, правой в туловище;

- снизу правой, левой в туловище;

- боковые левой, правой в голову;

- боковые правой, левой в голову;

- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;

- короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;

- снизу правой в туловище, боковой левой в голову;

- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;

- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;

- короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;

- снизу правой в голову, боковой левой в голову;

- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

Защита руками изнутри:

- активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;

- активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

### **Переход от ударной фазы поединка к бросковой**

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела - бросок:

Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.

Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.

Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро.

Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой рукой в голову - захват - бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) — захват за костюм или части тела - бросок:

Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.

Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, отхват с захватом ноги.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки - захват за костюм или части тела - бросок:

Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног.

Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок захватом ног.

Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.

Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.

Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.

Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.

Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.

Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, отхват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения - захват туловища - бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

### **Описание последовательности обучения приемам соревновательной деятельности (I и II туры)**

Рекомендуемая последовательность обучения приемам первого тура:

Загиб руки за спину при подходе спереди.

Загиб руки за спину при подходе сзади.

Рычаг руки наружу.

Рычаг руки внутрь.

Узел руки наверху.

Рычаг руки через предплечье.

Удушение плечом и предплечьем.

Двойной удушающий захват.

Конвоирование при помощи загиба руки за спину.

Конвоирование при помощи рычага руки через предплечье.

Перевод противника на болевой прием дожиманием кисти с упором локтя в пол после выполнения рычага руки наружу.



Перевод противника на конвоирование при помощи загиба руки за спину после выполнения рычага руки внутрь.

Перевод противника из положения лежа, после выполнения рычага руки наружу, на конвоирование при помощи загиба руки за спину.

Защита от удара стопой снизу. Защита предплечьями скрестно - перевод стопы противника на локтевой сгиб своей левой руки рывком на себя вверх - бросок - добивающий удар.

Защита от удара стопой вперед. Защита шагом влево-вперед - захват ноги противника левой рукой снизу - бросок (опрокидывание) противника - добивающий удар.

Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу.

Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - бросок, передняя (задняя) подножка - добивающий удар.

Защита от удара наотмашь кулаком в голову. Отбив предплечьями - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.

Защита от удара кулаком снизу в туловище - отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

Освобождение от захвата шеи спереди (одежды на груди). Захват руки - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

Освобождение от захвата туловища без рук спереди. Отвлекающий удар ногой - отжим руками головы противника - загиб руки за спину.

Освобождение от захвата туловища без рук сзади. Отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

Освобождение от захвата туловища с руками спереди. Отвлекающий удар ногой - бросок с захватом ног спереди - добивающий удар.

Освобождение от захвата туловища с руками сзади. Отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добивающий удар.

Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади. Захват предплечья сверху двумя руками - отвлекающий удар ногой - бросок через спину — добивающий удар.

Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.

Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок передняя (задняя) подножка - добивающий удар.

Защита от удара ножом наотмашь: отбив предплечьями - узел руки наверху.

Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьем вниз - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

Защита от удара ножом прямо: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

Защита от удара палкой тычком: с уходом влево отбив предплечьем правой руки - захват оружия - отвлекающий удар ногой - задняя подножка - обезоруживание - добивающий удар.

Защита от удара палкой тычком: с уходом вправо отбив предплечьем левой руки - захват оружия - сбивание противника ударом правой рукой наотмашь в голову и ногой в подколенный сгиб - обезоруживание - добивающий удар.

Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.

Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок, передняя (задняя) подножка - добивающий удар.

Защита от удара палкой наотмашь: отбив предплечьями - узел руки наверху.

Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади: поворот направо кругом на правой ноге - отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака: захват двумя руками руки противника - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк: блокирование руки противника - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

## Основные упражнения (поединки)

### Поединки на использование усилий партнера:

- проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций;
- выполнение технических действий в правую и левую сторону (правой - левой рукой, ногой);
- поединки с заданием проводить только контрприемы и контрудары;
- поединки с заданием проводить прием (удар) первому, «на опережение»;
- поединки с физически сильным, но менее опытным противником.

### Поединки на выносливость:

- поединки длительностью 8-12 мин;
- поединки со сменой партнера каждую минуту.

*Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнования.*

При организации тренировочных занятий в зале обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой спортсменов.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному директором учреждения.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у спортсменов.

Требования к технике безопасности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки предъявляются к:

- техника безопасности в тренировочном спортивном зале;
- техника безопасности в тренажерном зале;
- техника безопасности в раздевалках, душевых;
- техника безопасности во время проезда на спортивные соревнования или тренировочным сборам;
- техника безопасности непосредственно на спортивных соревнованиях;
- техника безопасности на тренировочных сборах.

Подробные инструкции утверждаются локальными актами организации.

Приступить к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

## ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

## ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

### РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром, "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и		в переходный	Педагогические средства восстановления: рациональное

	мероприятия	период спортивной подготовки	построение учебно-тренировочных, занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	-------------	------------------------------	--





## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "рукопашный бой» (далее - Программа) 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.

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
-------	---	-------------------	--------------------

1.	Брусья навесные	штук	2
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3.	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	2
4.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гриф штанги олимпийский (20 кг)	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)	штук	2
7.	Гриф штанги тренировочной (10 кг)	штук	1
8.	Груша боксерская	штук	2
9.	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	2
10.	Замок для штанги (грифа)	комплект	4
11.	Канат для лазания	штук	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	2
13.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
14.	Лапа боксерская	штук	8
15.	Лестница координационная	штук	2
16.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	2
17.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6
18.	Мат гимнастический	штук	6
19.	Мешок боксерский	штук	4
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч для регби	штук	1
23.	Мяч теннисный	штук	12
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
26.	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
27.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
28.	Пад (щит, макивара ручная для отработки ударов)	штук	6
29.	Подушка боксерская настенная	штук	2
30.	Секундомер (таймер)	штук	4
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамья гимнастическая	штук	4
33.	Скамья универсальная	штук	2
34.	Стенд информационный	штук	1
35.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
36.	Стойка для штанги универсальная	штук	2

37.	Табло электронное	штук	2
38.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
39.	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1
40.	Тренажер комбинированный универсальный	штук	1
41.	Тумба для запрыгивания	штук	2
42.	Эспандер резиновый	штук	12

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Кадровые условия реализации Программы:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта рукопашный бой", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

#### *Требования к кадровому составу МБОУ ДО СШ № 4:*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (далее - Приказ N 952н), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519) (далее - Приказ N 191н), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) (далее - Приказ N 237н), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБОУ ДО СШ № 4

Информальное образование организовано через оценку (самооценку) деятельности педагога, разработку и реализацию изменений в профессиональном развитии.

Самообразование как форма профессионального развития в процессе информального образования предполагает:

- самостоятельную деятельность педагога в рамках методической темы в течение 3 лет (изучение теории, применение в практике, представление результатов);
- самоанализ по результатам;
- презентация результатов педагогической деятельности, составление «Банка достижений»;
- активное участие в деятельности профессиональных объединений, в том числе в сети Интернет;
- участие в конкурсах профессионального мастерства;
- подготовка публикаций;
- транслирование опыта, прежде всего в Учреждении, а также на различных уровнях;
- реализация изменений в профессиональном развитии;
- выявление актуальных проблем педагога на новом этапе в изменившихся условиях.

### **Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово- хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором

размещается информация о реализуемых образовательных программах, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

В целях обеспечения реализации образовательных программ формируются источники в том числе цифровые (электронные), обеспечивающие доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам. Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую дополнительную образовательную программу. Дисциплины (модули) на определенных учредителем организации, осуществляющей образовательную деятельность, языках обучения и воспитания.

Кроме учебной литературы информационный источник может содержать фонд дополнительной литературы: отечественная и зарубежная, издания по дополнительной образовательной программе, физической культуре и спорту, экологии, правилам безопасного поведения на дорогах; справочно-библиографические и периодические издания; литературу по социальному и профессиональному самоопределению обучающихся.

С целью создания широкого, постоянного и устойчивого доступа всех участников дополнительных образовательных отношений к любой информации, связанной с реализацией основной образовательной программы, достижением планируемых результатов, организацией образовательной деятельности, обеспечивается функционирование школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

Комплексно система информационно-методических и учебно-методических условий дополнительной образовательной организации может быть представлена в виде таблицы, включающей в себя параметры реализуемых

возможностей ИОС и качественные показатели степени реализации создаваемых условий в дополнительной образовательной деятельности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера,- М.: ФиС, 1971.- 312 с.
2. Дектярев И.П. Учебник для институтов физической культуры\ -М.:ФиС, 1979.-287 с.
3. Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки\ \ Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1.- М., 1996,-с 21-31.
4. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие. - Спб.: СпбГАФК, 1996,- 46с.
5. Куколевский А.Г. Врачебный контроль в физической культуре. М., 1965;
6. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев//Учебное пособие. Малаховка, 1999;
7. Волков JJ.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002;
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС, 1991;
9. Суслов Ф.П., Тьпплер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.-480 с.
10. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров. Врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004.- 40с.
11. *Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис...канд. Пед. Наук.- М., 1995.- 23с.*
12. Найденев М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки\ \ Учебное пособие для ПВ ФСБ России.- Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. - 120 с.
13. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований,- М.: Советский спорт, 2003 г.
14. Севостьянов В.М. И др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: датаСтром, 1991.-190 с.

#### **Список литературы, видеоматериалов, рекомендуемых детям**

1. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979.-86 с.

2. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей\ серия «Мастера боевых искусств». Ростов-н-Дону: «Феникс», 2002 .- 128 с.
3. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М: Международные отношения, 1993.- 160 с.
4. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада УГрадические и современные единоборства Востока и Запада,- Мн.: Харвест, 1996. - 640 с. - (Энциклопедический справочник).
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров. Врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004,- 40с.
6. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. -М.: СпортАкадемПресс, 2001,- 480 с.
7. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований.- М.: Советский спорт, 2003 г.

#### **Список интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru>.
2. ГБУ Краснодарского края «Центр развития физической культуры и спорта системы образования» - [sportobr.ru](http://sportobr.ru)
3. Российский союз боевых искусств - <http://www.rsbi.ru/>
4. Нормативные документы - <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70286414>





