

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕТАЛЛУРГ»  
(МБУДО СШ «МЕТАЛЛУРГ»)

«Утверждаю»  
Директор МБУДО СШ «Металлург» г. Тулы



Н.А. Козьякова  
2023 год

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой»

Разработана на основе  
Федерального стандарта  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
рукопашный бой  
(Приказ от 15.11.2022 г., № 985)  
Срок реализации: 10 лет

г. Тула  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
<b>I</b>	<b>Общие положения</b>	3
	Цели и задачи программы	3
	Направленность многолетней спортивной подготовки	4
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»</b>	5
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку	5
	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	8
	Спортивные соревнования	9
	Годовой учебно-тренировочный план	10
	Воспитательная работа	12
	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
	Инструкторская и судейская практика	16
	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	16
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	18
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа</b>	22
	Этап начальной подготовки	22
	Учебно-тренировочный этап	24
	Этап совершенствования спортивного мастерства	25
	Методическое обеспечение	26
<b>V</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	51
	Спортивные дисциплины вида спорта «рукопашный бой»	51
	Материально технические условия реализации программы	52
	Обеспечение спортивной экипировкой	54
	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	56
<b>VI</b>	<b>Информационно-методические условия реализации программы</b>	57

## **I Общие положения**

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта, переводится как схватка без применения огнестрельного оружия. Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Данная программа по рукопашному бою разработана для детско-юношеской спортивной школы «Металлург», составлена на основании: В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071), (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543, Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 985 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "рукопашный бой", Устава МБУДО СШ «Металлург».

В программе представлены: модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и учебно-тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства (СС).

**Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)** - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники рукопашного боя, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни (ЗОЖ). Учебная программа обучения этапа начальной подготовки рассчитана на 3 года.

**Основные задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)** задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства рукопашников, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психологических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Учебная программа учебно-тренировочного этапа рассчитана на 5 лет.

**Основные задачи групп спортивного совершенствования (СС).** Повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических (двигательных) качеств, технико-тактической и психологической подготовки, стабильность достижения высоких результатов на официальных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

**Цель** многолетней подготовки юных «рукопашников» в СШ - воспитание квалифицированных спортсменов, потенциального резерва сборных команд субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в СШ строится на основе данной программы и рассчитана на учебный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может направлять в спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (этап СС). Особенностью планирования программного материала является сведение в одну принципиальную схему годового цикла обучения и контроль максимально возможных объемов нагрузок, средств и методов проведения тренировок.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учебных учреждениях.

Настоящая программа состоит из двух частей:

*1-я часть программы - нормативная*, которая включает: возраст для зачисления и минимальное количество лиц, продолжительность этапов, соотношение объёмов тренировочного процесса, режимы тренировочной работы, медицинские, возрастные и психофизические требования, структура годового цикла, требования к экипировке, спортивному инвентарю.

*2-я часть программы - методическая*, которая включает: учебный материал по основным видам, подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендации по объёму учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля; восстановительные и антидопинговые мероприятия; инструкторская и судейская практика.

#### **Этапы реализации программы**

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства (СС).

**II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
**Таблица 1**  
**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12-18
Учебно-тренировочный этап	4-5	12	10-16
Этап спортивного совершенствования мастерства	без ограничения	16	4-8

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются лица, желающие заниматься спортом, достигшие 10-летнего возраста, и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники рукопашного боя, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на данном этапе, осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, мастерства.

Этап спортивного совершенствования формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на весь период обучения в спортивной школе.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста обучающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются: стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

При разработке примерного учебного плана для отделения рукопашного боя учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом до 52 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Для обучающихся групп СС учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

**Таблица 2**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

**Основными формами образовательного процесса,** применяющиеся при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и уровня предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Таблица 3

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования (%)
	до одного года (%)	свыше года (%)	до трех лет (%)	свыше трех лет (%)	
Общая физическая подготовка	52-62	48-56	37-48	23-34	24-40
Специальная физическая подготовка	18-23	18-23	20-23	23-28	25-28
Спортивные соревнования	-	0-2	1-10	2-12	3-10
Техническая подготовка	18-23	18-28	22-30	32-37	26-34
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3-6	3-8	7-12	7-12	7-12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Инструкторская и судейская практика	-	1-2	1-3	1-4	2-4

При разработке учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для самостоятельной тренировочной работы в период активного отдыха (в каникулярный период) или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Таблица 4

## Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток



## Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и уровню они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования – выявляются: возможности спортсмена, уровень его подготовки, эффективность обучения. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные промежуточные соревнования внутри учреждения или группы.

- отборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, обеспечивающий допуск на основные соревнования.

- основные соревнования - достижение победы или завоевание более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта рукопашный бой;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта рукопашный бой;

-выполнение плана спортивной подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Обучающиеся, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Таблица 5**

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год	
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	3	4
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2	2	3
Основные	-	-	1	1	1	1	2	2	2

### Годовой учебно-тренировочный план

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных критериев спортсменов.

Каждый этап подготовки отражает специфику условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды взросления.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных занятий, тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить морально-волевые качества.

**Таблица 6**

**Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки**

Содержание занятий	Этап начальной подготовки до года	Этап начальной подготовки свыше года
<b>Практические занятия</b>		
Общая физическая подготовка	122-166	158-210
Специальная физическая подготовка	51-67	63-85
Спортивные соревнования	-	6-8
Техническая подготовка	52-67	70-92
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	7-9	9-13
Инструкторская и судейская практика	-	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4
<b>Приём контрольных нормативов</b>	<b>декабрь</b>	
<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>согласно календарному плану</b>	
<b>Всего часов</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>

**Таблица 7**

**Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации)**

Содержание занятий	Этап учебно-тренировочной подготовки до трех лет	Этап учебно-тренировочной подготовки свыше трех лет
<b>Практические занятия</b>		
Общая физическая подготовка	157-278	152-232
Специальная физическая подготовка	100-168	153-234
Спортивные соревнования	17-29	22-27
Техническая подготовка	94-170	209-322
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	30-52	53-74
Инструкторская и судейская практика	10-16	22-28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8-15	13-19
<b>Приём контрольных нормативов</b>	<b>декабрь</b>	
<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>согласно календарному плану</b>	
<b>Всего часов</b>	<b>416-728</b>	<b>624-936</b>

**Таблица 8**

**Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства**

Содержание занятий	Этап совершенствование спортивного мастерства
<b>Практические занятия</b>	
Общая физическая подготовка	206-306
Специальная физическая подготовка	215-318
Спортивные соревнования	30-45
Техническая подготовка	222-332
Тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	75-122
Инструкторская и судейская практика	33-50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	50-75
<b>Приём контрольных нормативов</b>	<b>декабрь</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>согласно календарному плану</b>
<b>Всего часов</b>	<b>832-1248</b>

## Воспитательная работа

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы ценностей. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и благоприятного отношения к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов направлена на формирование положительных эмоций от проведенных занятий и создания благоприятных условий для усвоения учебного материала. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала тренировочного процесса воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением заданий. На конкретных примерах необходимо убеждать юного спортсмена в том, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Таблица 9

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

## **План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают 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.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулирует соответствующим образом их производство. Это

означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**Таблица 10**

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Темы</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	Тренер-преподаватель	1 раз в год
		Последствия допинга для здоровья		1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год

спортивной специализации)	Антидопинговая викторина		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

## **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в рукопашном бое терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части). Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

По проведению учебно-тренировочного занятия необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку обучающихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания спортивного судьи каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства СШ по рукопашному бою;
- уметь вести протокол поединков;
- участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных поединков (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
- уметь судить поединки при проведении соревнований в качестве рефери.

На этапе СС обучающиеся должны выполнить все требования на присвоение звания инструктора по рукопашному бою и судейского звания спортивного судьи по рукопашному бою.

## **Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств**

В начале в конце учебного года все учащиеся проходят углублённое медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углублённое медицинское обследование обучающиеся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углублённое медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углублённого медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углублённого медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;



- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;

контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в США. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в США

Восстановительные средства делятся на 4 группы:

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

**Педагогические средства** являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

**Специальные психологические воздействия**, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особенно важное значение имеет выявление психической совместимости спортсменов.

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное

введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

**Медико-биологические средства** назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### III Система контроля

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется приказом по школе, согласованный тренерским советом на основании решения приемной комиссии, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

Основными критериями оценки обучающихся:

- На этап начальной подготовки (НП) регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

- На учебно-тренировочный (УТ) этап, состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

- На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, причем наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству, обучающийся должен подтвердить спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте

Таблица 11

**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. Нормативны 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

Таблица 12

**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»	

Таблица 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода 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 толчком двумя ногами	см	не менее	
			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

### Общие требования безопасности

К проведению учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил рукопашного боя;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
- наличие посторонних предметов в зале.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой. Налажена правильная организация и проведение тренировочных занятий. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-технических действий, защитных приёмов. После занятий принять душ лил тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму;
2. Проверить санитарно-гигиеническое состояние места занятия;
3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время занятия;
5. Проверить состояние здоровья у занимающихся;

### Требования безопасности во время занятий

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
2. Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя;
3. Обучающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая интервалы, чтобы не было столкновений;
4. Соблюдать дисциплину во время занятий.

### Этап начальной подготовки

На этапе *начальной подготовки* наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических (двигательных) качеств, имеющих большое значение, именно для рукопашного боя.

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

Многие физические (двигательные) качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бое. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер-преподаватель не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою и проводится отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

*Основная цель тренировки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

*Основные задачи:*

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

- обучение и освоение основ техники и тактики по виду спорта «рукопашный бой»;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

*Основные средства:*

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);

- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

*Основные методы выполнения упражнений:*

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

*Особенности обучения*

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

*Методика контроля*

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической

подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения - проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

#### *Врачебный контроль*

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

#### *Участие в соревнованиях*

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно, увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы представлены в разделе «Специализированные игровые комплексы»).

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### ***Основные задачи:***

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «рукопашный бой»;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- овладение навыками самоконтроля;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьих-пятых годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «рукопашный бой»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для обучающихся с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, задачи выполнения контрольных нормативов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться с двумя основными соревнованиями.

#### **План-схема годового цикла подготовки**

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято



выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

- повышения уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;
- овладения основными элементами техники: падениями, самостраховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т.д.;
- накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

*В основе формирования задач на этапе СС:* выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники рукопашного боя и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Этап СС характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных

соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

*Методы контроля.* С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности рукопашников и их адаптации к тренировочным, соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной, соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

### **Методическое обеспечение**

Методическая часть программы включает в себя характеристики учебного материала по этапам подготовки, циклам обучения, рекомендации по выбору объема учебных нагрузок, содержит методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля. При реализации данной программы осуществляются общие методические и специфические принципы физического воспитания. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со

свойственными ей особенностями и учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Соответственно тренировочные средства и методы в процессе всех лет занятий претерпевают значительные изменения.

Методические и организационные особенности учебно-тренировочных занятий юных спортсменов:

- учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной специализации);
- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- надёжной основой успеха юных спортсменов является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических (двигательных) качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес СФП и ТТМ; из года в год увеличивается рост общего объёма учебно-тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить морально-волевые качества.

### **Объём индивидуальной спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена, тем индивидуальнее тренировка. Это объясняется тем, что на начальных её этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходит быстрее и достигается чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения высоких результатов спортсмена интенсивность учебно-тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой нагрузке. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему важно уметь оценить функциональное состояние спортсмена и подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать природные задатки для достижения результатов. Необходимо постепенное последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки. Не форсировать объём и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объёмом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Обучающимся этапа начальной подготовки необходимо ознакомить с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих этапов необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности, состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения учебно-тренировочных циклов.

#### План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура — средство развития и укрепления человека	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
4	История рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя
5	Спортсмены-рукопашники	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие
10	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

## Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные).

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприсяде, присяде; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

в) упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) упражнения на расслабление – из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево – вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый

выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) упражнения с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) упражнения с набивным мячом – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) упражнения с гантелями – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) упражнения с гири для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках. Жонглирование – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь;

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) на перекладине – подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны; Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с

основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Страховка:** Страховка при падении вперед, назад в сторону. Кувырки: вперед, назад через голову, плечо; в сторону, назад через плечо с выходом в стойку; разноименный кувырок вперед, в сторону; назад с прогибом в спине; с разбега вперед в длину, в высоту; с разбега назад; совмещенный кувырок вперед-назад. Колесо. Страховка вперед перекатом («промокашка»). «Промокашка» на одной руке, с разворотом на 180°, 360°. Страховка дзюдо. «Верхняя» страховка. «Верхняя» разноименная боковая страховка (катапад).

### **Передвижения:**

- поворот на месте на пятках на 180°;
- поворот вокруг передней ноги на 180° через спину и грудь;
- шаг, поворот;
- шаг, поворот, поворот на месте на 180°;
- выпад, выпад с шагом, двойной выпад;

Имитационные и подводящие упражнения. Упражнения сходные по структуре с элементами техники. Выполнение технического действия по частям. Выполнение техники в облегченном варианте.

### **Имитационные упражнения с набивным мячом:**

- для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;

- для совершенствования подножек; удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);

- для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;

- для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):

а) удар пяткой по лежащему мячу;

б) удар голенью по падающему мячу;

- для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);

- для совершенствования броска прогибом:

а) встать на мост, упираясь мячом в ковер;

б) бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

### **Упражнения в положении на мосту:**

- переход из стойки на голове и руках на мост (встать в и.п. забеганием вокруг головы);

- вставание на мост и уходы с моста забеганием;

- в положении на мосту движения головой: вперед, назад, влево-вправо, круговые движения с набивным мячом в руках (руки на груди); руки вперед; руки вверх;

- переворот с моста в стойку на голове и руках;

- переход с моста на грудь и живот (перекатом);

- вставание с моста в стойку с помощью рук;

- то же без помощи рук.

### **Упражнения для изучения и совершенствования технических действий:**

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м. на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений, приемов на время. Отработка ударов на снарядах (лапах, мешках и т.д.). Отработка техники с быстрым, легким партнером. Выполнение уходов против атаки нескольких партнеров без использования техники.

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы).

Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, стенке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гириями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, с партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазанье. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе.

### **Специализированные игровые комплексы**

#### **Базовые варианты для разработки игр-заданий**

*Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.*

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;



- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент - наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. 9.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим спортсменам (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

#### Варианты игр в касания (Грузных Г.М., 1993)

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое Плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная	34	35	36	48

*Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.*

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит спортсменов в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи соревновательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

*Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР:*

- упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в ... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание);
- упор левой рукой в шею - упор правой рукой ... (см. 1 -е задание);
- упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
- упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
- упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты см. 1-е задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

*Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:*

- захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. 1-е задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

*Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.*

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой - необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание спортсменов на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

*Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка.*

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромно. Элементы тиснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в тиснений можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В

этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все воспитанники, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками извне;
- «крест»;
- «петля».

*Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).*

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для спортсменов и тренера.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных

упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь, но конечной цели.

### **Базовая техника рукопашного боя**

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований:

- 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.

Техника первого тура представляет собой комбинацию приемов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою, и приемов, запрещенных в поединках ввиду их травмоопасности, с добавлением приемов обезоруживания противника, добивания и конвоирования. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приемам и действиям - контролируемость техники со страховкой атакующего контратакующим. Степень контакта при ударах и удушающих приемах - обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

### **Технико-тактическая подготовка**

1. 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.

2. 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.

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

4. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.

5. 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 получают прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя

Основным требованием при обучении технике на этапах *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 руки 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. Выведение из равновесия рывком 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. Обхват 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. Упражнения 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: выведение 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 рывком.
52. Комбинация: подхват 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 рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением 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 отворота).
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: выведение 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 выведением 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 захватом 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 (бедро).

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 руки 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. от узла ноги - выпрямлением 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 коленом 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 - противник 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 руке.
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 предплечьем 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 перешагиванием).
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-е и 2-е 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 прямым ударом 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 правой ладони и левого плеча.

23. Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой 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 трехударными 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 двуударные комбинации разнотипных сочетаний 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 двуударной 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 двуударной 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 правой, 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 двуударной 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 ответным 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 ответным 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**

Приёмы 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 левой и правой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов рукой правой и левой 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.
3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от ударов правой и левой рукой в голову:
  - отклонение туловища назад;

- подставка правой (левой) ладони;
  - остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
  6. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
    - «нырок»;
    - комбинированная защита;
    - приседание;
    - остановка;
    - отклонение назад.
  7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
  8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
    - комбинированная защита;
    - приседание;
    - отклонение назад.
  9. 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 правой в голову;
    - боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
  10. Защита руками изнутри.
  11. Активные защиты от ударов снизу в туловище;
  12. Активные защиты от боковых ударов в голову.
  13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
  14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом ногой в голову (туловище).
  15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

### **Переход в поединке от ударной фазы к бросковой технике**

К изучению техники периода от ударной фазы к бросковой технике целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приёмов 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:*

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро.
4. 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:*

5. 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.
6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.

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

7. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног.
8. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок захватом ног.
9. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
10. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
11. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
12. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
13. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.
14. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.
15. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, охват.
16. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, охват.

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

#### **Рекомендуемая последовательность обучения приемам первого тура**

1. Загиб руки за спину при подходе спереди.
2. Загиб руки за спину при подходе сзади.
3. Рычаг руки наружу.
4. Рычаг руки внутрь.
5. Узел руки наверху.
6. Рычаг руки через предплечье.
7. Удушение плечом и предплечьем.
8. Двойной удушающий захват.
9. Конвоирование при помощи загиба руки за спину.
10. Конвоирование при помощи рычага руки через предплечье.
11. Перевод противника на болевой прием дожиманием кисти с упором локтя в пол после выполнения рычага руки наружу.
12. Перевод противника на конвоирование при помощи загиба руки за спину после выполнения рычага руки внутрь.
13. Перевод противника из положения лежа, после выполнения рычага руки наружу, на конвоирование при помощи загиба руки за спину.
14. Защита от удара стопой снизу. Защита предплечьями с крестно -перевод стопы противника на локтевой сгиб своей левой руки рывком на себя вверх - бросок - добивающий удар.
15. Защита от удара стопой вперед. Защита шагом влево-вперед - захват ноги противника левой рукой снизу - бросок (опрокидывание) противника - добивающий удар.
16. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу.
17. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.
18. Защита от прямого удара кулаком в голову. Отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу – загиб руки за спину.
19. Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь – загиб руки за спину.
20. Защита от бокового удара кулаком в голову. Отбив предплечьем наружу - бросок, передняя (задняя) подножка -добивающий удар.
21. Защита от удара наотмашь кулаком в голову. Отбив предплечьями - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
22. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
23. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.
24. Защита от удара сверху кулаком по голове. Отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.
25. Защита от удара кулаком снизу в туловище - отбив предплечьями с крестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
26. Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
27. Освобождение от захвата рук, одежды. Освобождение выкручиванием в сторону больших пальцев - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
28. Освобождение от захвата шеи спереди (одежды на груди). Захват руки - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

29. Освобождение от захвата туловища без рук спереди. Отвлекающий удар ногой - отжим руками головы противника - загиб руки за спину.
30. Освобождение от захвата туловища без рук сзади. Отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
31. Освобождение от захвата туловища с руками спереди. Отвлекающий удар ногой - бросок с захватом ног спереди - добывающий удар.
32. Освобождение от захвата туловища с руками сзади. Отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добывающий удар.
33. Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади. Захват предплечья сверху двумя руками - отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добывающий удар.
34. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
35. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.
36. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добывающий удар.
37. Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
38. Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок передняя (задняя) подножка - добывающий удар.
39. Защита от удара ножом наотмашь: отбив предплечьями - узел руки наверху.
40. Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьями с крестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
41. Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьем вниз - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
42. Защита от удара ножом прямо: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
43. Защита от удара палкой тычком: с уходом влево отбив предплечьем правой руки - захват оружия - отвлекающий удар ногой - задняя подножка - обезоруживание - добывающий удар.
44. 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 - добывающий удар.
45. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
46. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.
47. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добывающий удар.
48. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
49. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок, передняя (задняя) подножка - добывающий удар.
50. Защита от удара палкой наотмашь: отбив предплечьями - узел руки наверху.
51. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
52. 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.
53. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака: захват двумя руками руки противника - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
54. 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.

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

1. Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с ударами руками.
2. Комбинации ударов руками и ногами.
3. Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой).
4. Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги.
5. Зацеп снаружи с падением.
6. Подхват изнутри.
7. Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз.
8. Защита от выведения из равновесия толчком - выпрямляя руки, препятствовать сближению.
9. Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком).
10. Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо.
11. Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
12. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком.
13. Защита от броска зацепом стопой - отставить ногу.
14. Защита от отхвата - отставить ногу.
15. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину.
16. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска захватом ноги.
17. Бросок захватом ног, как контрприем от броска захватом ног.
18. Передний переворот, как контрприем от броска захватом ног.
19. Защита от броска через спину - отрывая атакующего от ковра.
20. Защита от броска прогибом - отрывая противника от ковра.
21. Задняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
22. Боковая подсечка при движении противника назад.
23. Зацеп стопой, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
24. Подхват, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
25. Комбинация: бросок через голову, после угрозы броском - боковым переворотом.
26. Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
27. Комбинация: боковой переворот после угрозы броском выведения из равновесия рывком.
28. Комбинация: задний переворот после угрозы броском, выведения из равновесия рывком:
29. Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия рывком.
30. Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
31. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.
32. Защита от боковой подсечки, отстраняя рукой ногу или таз атакующего.
33. Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.
34. Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.
35. Подсед голенью (конек).
36. Выведение из равновесия рывком захватом рук и с падением.
37. Бросок захватом голени изнутри.
38. Бросок раздельным захватом ног.
39. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком.
40. Бросок прогибом, подготовленный выведением.
41. Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу.
42. Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки.
43. Зацеп изнутри одноименной ногой.
44. Подхват отшагиванием.
45. Защита от броска через голову - резким рывком сорвать захват.
46. Защита от выведения из равновесия рывком - оторвать атакующего от ковра.
47. Защита от броска захватом ног - захватить ногу атакующего.
48. Защита от броска захватом ног-зацеп изнутри ноги атакующего.
49. Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (с крестным шагом).
50. Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади.
51. Защита от передней подножки - упор коленкой в подколенный сгиб ноги атакующего.
52. Комбинация: бросок боковой подсечкой после угрозы выполнения броска захватом ноги.
53. Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге.

54. Защита от подхвата - подтягивая атакующего, оторвать от ковра.
55. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро, с захватом пояса через одноименное плечо.
56. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска «мельницей».
57. Боковой переворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.
58. Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.
59. Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.
60. Защита от броска прогибом - наклоняясь, увеличить дистанцию.
61. Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.
62. Передняя подсечка, подготовленная заведением.
63. Подхват изнутри против захвата ног.
64. Подхват изнутри против захвата ног.
65. Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.
66. Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
67. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
68. Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком.
69. Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком.
70. Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки».
71. Передняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
72. Защита от боковой подсечки - наклонять атакующего.
73. Комбинация: отхват после угрозы выведения из равновесия рывком.
74. Комбинация: зацеп изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
75. Бросок через голову упором стопой в живот.
76. Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг себя.
77. Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.
78. Бросок захватом руки и упором в колено.
79. Комбинация: бросок через спину после угрозы броском «вертушкой».
80. Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.
81. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия толчком.
82. Передняя подсечка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
83. Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот.
84. Подхват с захватом руки под плечо с падением.
85. Защита от броска через голову - рукой отстранить ногу атакующего в сторону.
86. Защита против выведения из равновесия толчком, отшагивая.
87. Защита от броска захватом ног - отбивом рук в стороны, упором в голову.
88. Защита от броска захватом ноги - повернуться боком или спиной к атакующему.
89. Бедро, подготовленное отжиманием колена противника ногой.
90. Бросок прогибом захватом туловища и одноименной ноги сзади-изнутри.
91. Комбинация: передняя подножка после угрозы выведения из равновесия толчком.
92. Комбинация: передняя подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
93. Защита от зацепа изнутри - прыжками на другой ноге.
94. Защита от подхвата изнутри - захватом ноги, поднимая атакующего.
95. Комбинация: бедро после угрозы подседом изнутри.
96. Выведение из равновесия толчком, контрприем против броска захватом ног.
97. Боковой переворот, как контрприем против задней подножки.
98. Боковой переворот, как контрприем против передней подножки.
99. Защита от броска через спину - упор рукой в таз атакующего.
100. Защита от броска прогибом - упор руками в таз атакующего.
101. 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.
102. 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.
103. 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.
104. 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.

105. 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.

106. 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.

107. 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.

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

109. 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.

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

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

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

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

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

115. 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**

1. Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами.

2. Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги.

3. Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри.

4. Удержание поперек с захватом шеи.

5. Уход от удержания сбоку - отжимая голову.

6. Удержание поперек после броска задней подножкой.

7. Бросок через голову (лежащий - стоящего).

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

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

10. Двойной узел ног обвивом - после удержания верхом.

11. Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри.

12. Переворачивание «ключом» с переходом.

13. Удержание сбоку без захвата головы с упором рукой в ковер.

14. Уход от обратного удержания сбоку - перекатом с захватом ног.

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

16. Защита от удержания со стороны головы - поджимая ноги.

17. Удержание поперек с захватом разноименной ноги.

18. Переход к удержанию сбоку от удержания верхом.

19. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – забегая встать в стойку.

20. В партере - бросок через бедро - проводит верхний.

21. Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком.

22. Обратное удержание поперек.

23. Уход от удержания поперек с захватом ноги - угрожая обратным узлом руки ногами.

24. Защита от рычага колена - развернуть ногу.

25. Защита от ущемления ахиллова сухожилия - захватить шею или отворот куртки атакующего.

26. Переворачивание захватом рук спереди.

27. Удержание со стороны ног после броска захватом ног.

28. Удержание верхом после задней подножки.

29. Уход от удержания верхом с захватом руки и шеи – захватом руки и туловища сбивая вперед -в сторону мостом.
30. Удержание поперек, как контрприем против передней подножки.
31. Уход от удержания сбоку - лежа, вращаясь в сторону спины атакующего.
32. Атакующий на четвереньках - противник сзади сверху - бросок обвивом с захватом руки под плечо.
33. Рычаг локтя через предплечье после удержания со стороны головы.
34. Узел ноги ногами.
35. Переворачивание, захватом пройм, опрокидывая назад.
36. Рычаг локтя захватом руки между ногами после броска задней подножкой.
37. Рычаг колена, выполняемого в партере нижним, зацепом ноги снаружи и кувырком.
38. Рычаг на оба бедра после броска зацепом изнутри с захватом ноги.
39. Уход от удержания сбоку, перетаскивая через себя.
40. Удержание со стороны головы после выведения из равновесия рывком.
41. Уход от удержания поперек, сбрасывая через голову.
42. Стоящий в стойке бросает стоящего на одном колене, задней подножкой.
43. Рычаг локтя захватом руки между ногами - как контрприем против броска захватом ног.
44. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - после броска через голову.
45. Узел поперек после удержания верхом.
46. Рычаг колена после броска «ножницами».
47. Ущемление ахиллова сухожилия, зажимая ногу бедрами.
48. Переворачивание лежащего на животе, захватом ближней проймы и толчком.
49. Удержание со стороны ног после выполнения «вертушки» на ногу.
50. Удержание верхом без захвата рук.
51. Уход от удержания со стороны ног, обхватывая туловище и вращаясь.
52. Удержание поперек после передней подножки.
53. Переход к удержанию со стороны головы после броска «мельницей» с коленей.
54. Рычаг локтя стоящему на четвереньках, захватом руки между ногами и садясь.
55. Удержание верхом после броска через бедро.
56. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
57. Узел руки ногами после удержания со стороны ног.
58. Рычаг колена после броска обвивом.
59. Защита против рычага на два бедра, перенося ногу через голову.
60. Защита от переворота рычагом, сбивая за себя захватом руки под плечо, и удержание поперек или сбоку.
61. Удержание сбоку после выведения из равновесия рывком (замок захватом руки и шеи).
62. Удержание со стороны головы с обратным захватом руки и своего пояса.
63. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
64. Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри, а дальней - снаружи
65. Бросок стоящего на колене противника, выведением из равновесия, с переходом на зацеп изнутри.
66. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – вывести голову между ногами атакующего и положить ее на его бедро сверху.
67. Рычаг локтя через бедро.
68. Узел ногой, как контрприем против захвата ноги изнутри одноименной рукой.
69. Рычаг колена после броска захватом ног.
70. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги.
71. Удержание сбоку после передней подножки.
72. Переворачивание рычагом, ложась вперед на руки противника.
73. Удержание верхом после броска через голову.
74. Переход к удержанию верхом после удержания со стороны ног.
75. Удержание поперек - как контрприем против задней подножки.
76. Уход от удержания поперек, поворачиваясь на живот с захватом шеи,
77. Атакующий нижний в партере, противник сзади-сверху-бросок через спину.
78. Рычаг локтя захватом руки между ногами - кувырком через стоящего на четвереньках противника.
79. Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (переворачивая на живот).
80. Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.
81. Узел ноги ногой захватом голени под плечо и зацепом другой ноги за подколенный сгиб (перенося свою ногу через захваченную ногу противника).

82. Рычаг колена, как контрприем против передней подножки.  
 83. Рычаг на оба бедра после удержания со стороны ног.  
 84. Переворот ключом с захватом дальней руки снизу.  
 85. Удержание сбоку - как контрприем против захвата ноги, стоящим на коленях.  
 86. Уход от удержания со стороны головы - поворотом в сторону, вместе с атакующим.  
 87. Обратное удержание поперек с захватом шеи и ноги.  
 88. Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра.  
 89. Бросок обратным захватом дальнего бедра (противник в партере - атакующий стоит сбоку).  
 90. Рычаг локтя захватом руки между ногами, накладывая ногу на живот или упираясь в дальнее бедро.  
 91. Защита от рычага локтя при помощи ноги сверху - сцепить руки.  
 91. Защита от узла поперек - соединить руки.  
 92. Рычаг колена после зацепа изнутри одноименной ноги.  
 93. Ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги.  
 94. Переворачивание захватом шеи из-под плеча снаружи.  
 95. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.  
 96. Уход от удержания поперек с захватом одежды на спине - отжимая.  
 97. Удержание со стороны ног, как контрприем против удержания верхом.  
 98. Уход от удержания с плеча, отжимая голову и освобождая руки.  
 100. Атакующий на коленях, противник в стойке. Комбинация: выведение из равновесия рывком и передняя подножка с колена.

#### **V Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Таблица 14**

#### **Спортивные дисциплины вида спорта «рукопашный бой»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Весовая категория 28 кг	100	001	1	8	1	1	Д
Весовая категория 30 кг	100	002	1	8	1	1	Н
Весовая категория 33 кг	100	003	1	8	1	1	Н
Весовая категория 36 кг	100	004	1	8	1	1	Н
Весовая категория 39 кг	100	005	1	8	1	1	Н
Весовая категория 42 кг	100	006	1	8	1	1	Н
Весовая категория 45 кг	100	007	1	8	1	1	Ж
Весовая категория 46 кг	100	008	1	8	1	1	Н
Весовая категория 50 кг	100	009	1	8	1	1	С
Весовая категория 55 кг	100	010	1	8	1	1	Я
Весовая категория 60 кг	100	011	1	8	1	1	Я
Весовая категория 60+ кг	100	012	1	8	1	1	Д
Весовая категория 65 кг	100	013	1	8	1	1	Я
Весовая категория 65+ кг	100	014	1	8	1	1	Д
Весовая категория 70 кг	100	015	1	8	1	1	Я
Весовая категория 70 +кг	100	016	1	8	1	1	Н
Весовая категория 75 кг	100	017	1	8	1	1	Я
Весовая категория 75+ кг	100	018	1	8	1	1	Э
Весовая категория 80 кг	100	019	1	8	1	1	А
Весовая категория 80+ кг	100	020	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 85 кг	100	021	1	8	1	1	А
Весовая категория 90 кг	100	022	1	8	1	1	А
Весовая категория 90+ кг	100	023	1	8	1	1	А
абсолютная категория	100	024	1	8	1	1	Л

Таблица 15

## Материально технические условия реализации программы

№ 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

Таблица 16

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм (кимоно) для рукопашного боя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
8.	Пояс для кимоно (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Пояс для кимоно (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Протектор паховый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

13.	Протектор паховый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Шлем боксерский (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Шлем боксерский (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Щитки на голень и подъем стопы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## **Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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 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 раздевалок, душевых.



## VI Информационно-методические условия реализации программы

- 1.Н.Г.Озолин Настольная книга тренера: Наука побеждать М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004
- 2.А.И.Царик Справочник работника физической культуры и спорта М.: Изд. Советский спорт, 2005
- 3.Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. Москва «ФКиС». 1981 г.
- 4.Репин Л. «Ключ к успеху», Москва «ФКиС», 1980 г.
- 5.Матвеев Л.П., Новикова А.Д. «Теория и методика физического воспитания» (два тома), Москва «ФКиС», 1976 г.
- 5.Матвеев Л.П. «Введение в теорию физической культуры», Москва, «ФКиС», 1983 г.
- 6.Родионов А.В. «Влияние психологических факторов на спортивный результат», Москва. «ФКиС», 1983 г.
- 7.Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. «Биомеханика двигательного аппарата человека». Москва, «ФКиС», 1981 г.
- 8.В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. Пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002 г.
- 9.Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
10. В.И.Самойлов, А.И. Травников Рукопашный бой спецназа КГБ. Учебно-методическое пособие. Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
- 11.Бурцев В.А. Рукопашный бой. – М.: 1994.
12. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2007 г.
- 13.Борисов К.А. Практика рукопашного боя. М.: РИПОЛ классик, 2004 г.
- 14.Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. -116 с.

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 2 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).