

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Нижневартовска  
«Спортивная школа»  
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета  
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»  
Протокол № 1 от 28.03.2023

Утверждено  
приказом  
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»  
№ 932 от 28.06.2023

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «рукопашный бой»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 №1210,*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года №985*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года

г. Нижневартовск, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
	Сроки, объемы, виды (формы) обучения	5
	Годовой учебно-тренировочный план	9
	Календарный план воспитательной работы	12
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
	Планы инструкторской и судейской практики	14
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III.	Система контроля	17
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	22
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	79
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	80
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		84

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Краткая характеристика вида спорта**

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта, переводится как схватка без применения огнестрельного оружия. Основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов 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 (оценка по 10 бальной системе); второй тур - поединки, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов. Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы. Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация «Федерация рукопашного боя». В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Европы и Мира, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

### **Развитие вида спорта на территории ХМАО-Югры**

История развития рукопашного боя в округе начинается с 1989 года. Силами Курганского Юрия Павловича, Николая Забалуева и Гаджиева Рамазана в Сургуте были созданы два клуба, в которых ребята начали заниматься рукопашным боем. В 1990 году состоялись первые соревнования среди школ и клубов Сургута. С этого момента такие соревнования стали проводиться ежегодно.

Параллельно с развитием детского спорта, рукопашный бой начали активно культивировать и силовые структуры как прикладной вид спорта. Благодаря Зайцеву Валерию Васильевичу – подполковнику полиции, в округе появился первый мастер спорта по рукопашному бою – Тимур Давыдов. С 1998 года регулярно проводятся первенства, чемпионаты и кубки Югры. Наши мастера достойно выступают на Всероссийских и Международных соревнованиях.

Сегодня развитием рукопашного боя занимаются, практически, в каждом населенном пункте ХМАО-Югры, с Сургутом успешно конкурируют многие города округа.

Рукопашный бой развивается в 17 муниципальных образованиях автономного округа: Сургут, Лангепас, Нефтеюганск, Ханты-Мансийск, Нягань, Урай, Сургутский район, Радужный, Октябрьский район, Мегион, Белоярский район, Когалым, Нижневартовск, Пыть-Ях, Сургутский район, Нефтеюганский район, Югорск.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются: разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Актуальность предлагаемой **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** определяется:

- запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе спортивной школе.

- обусловлена интересом к боевым искусствам, частично решающих одну из насущных проблем современного общества, которой является проблема выживания человека и существующий в последние годы кризис общественного сознания молодежи

- основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора учебно-тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей в спортивной школе.

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивные дисциплины: (девушки 12-13 лет) весовая категория 28 кг, 30 кг, 33 кг, 36 кг, 39 кг, 42 кг, 46 кг, 50 кг, 55 кг 60 кг, абсолютная; (девушки 14-15 лет) весовая категория 33 кг, 36 кг, 39 кг, 42 кг, 46 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 65+ кг, абсолютная; (девушки 16-17 лет) весовая категория 39 кг, 42 кг, 46 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 70+ кг, абсолютная; (женщины, юниорки) весовая категория 45 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 75+ кг, свыше 60 кг; (юноши 12-13 лет) весовая категория 30 кг, 33 кг, 36 кг, 39 кг, 42 кг, 46 кг, 50 кг, 55 кг 60 кг, 65 кг, 70 кг, 70+ кг, абсолютная; (юноши 14-15 лет) весовая категория 36 кг, 39 кг, 42 кг, 46 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг 75+ кг, абсолютная; (юноши 16-17 лет) весовая категория 42 кг, 46 кг, 50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 80+ кг, абсолютная; (мужчины, юниоры) весовая категория 55 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 90+ кг свыше 75 кг) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 985 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------

Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	16	4

4. Объем Программы представлен в Таблице №2.

Таблица №2

**Объем  
дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16
Общее количество часов в год	260	312	416	624	832

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные);
- учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице №3

Таблица №3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ 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

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
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
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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "рукопашный бой";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице №4.

Таблица №4

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	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

- к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не составляет более восьми часов.

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице №5.

Таблица №5

### Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы подготовки
---	-----------------	------------------

п/ п		Этап начальной подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно- трениро- вочный этап (этап спортив- ной специал- изации) (до 3-х лет)	Учебно- трениров- очный этап (этап спортивн- ой специали- зации) (свыше 3-х лет)	Эта- п соверше- нств ован ия спортив- ного мас- терс- тва
		(до года)	(свыше года)			
		Наполняемость групп (человек)				
		12	12	10	10	4
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
2	2	3	3	4		
	Общее количество часов в год	234	312	416	624	832
1	Общая физическая подготовка (%)	52 - 62	48 - 56	37 - 48	23 - 34	24 - 40
2	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 23	23 - 28	25 - 28
3	Спортивные соревнования (%)	-	0 - 2	1 - 10	2 - 12	3 - 10
4	Техническая подготовка (%)	18 - 23	18 - 28	22 - 30	32 - 37	26 - 34
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 6	3 - 8	7 - 12	7 - 12	7 - 12
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 3	1 - 4	2 - 4
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	130	159
2	Специальная физическая подготовка	50	62
3	Спортивные соревнования	-	3
4	Техническая подготовка	42	63
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	8	13
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	3	6
	Итого	234	312

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(этап спортивной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
1	Общая физическая подготовка	165	159
2	Специальная физическая подготовка	82	159
3	Спортивные соревнования	25	37
4	Техническая подготовка	91	200
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	25	37
6	Инструкторская и судейская практика, из них	8	13
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	16	25
	Итого	416	624

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования  
спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Весь период
1	Общая физическая подготовка	225
2	Специальная физическая подготовка	208

3	Спортивные соревнования	50
4	Техническая подготовка	233
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	67
6	Инструкторская и судейская практика, из них	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	33
	Итого	832

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице №6.

Таблица №6

№ п/п	Направление Работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	- участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
2	Инструкторская практика	- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - разработка планов-конспектов тренировочных занятий - проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города и округа.	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);  - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и	Проведение лекций, бесед, просмотр	В течение

	отдыха	видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов родины;</li> <li>- просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.</li> </ul>	В течение года
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;</li> <li>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Хамао-югры, г. Ханты-мансийска;</li> <li>- всероссийских акциях («кросс наций», «лыжня России» и др.)</li> </ul>	В течение года
		<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;</li> <li>- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «дню народного единства», «дню защитника отечества», «дню победы в вов», «дню защиты детей», «дню физкультурника» и т.д.</li> </ul>	
		- участие в мероприятии «спортивная элита»	
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	<p>Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.</p> <p>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №7.

Таблица №7

## План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-курс, «ценности спорта». Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант.	В течение года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>  Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-курс, "антидопинг".	В течение года	
	Онлайн-семинар, «обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	
	Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант.	3 квартал 2023	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-курс, "антидопинг".	Январь/февраль	
	Онлайн-семинар, «обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	
	Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант.	3 квартал 2023	

9. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице №8.

Таблица №8

### Планы инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года

	судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года

	спорта	Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки обучающихся	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице №9.

Таблица №9

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

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований обучающихся	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Углубленные медицинские обследования обучающиеся проходят согласно локальных актов министерства здравоохранения рф
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований Обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований Обучающихся	Проводится в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
6.	Лечебная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала;</li> <li>- диагностика (функциональная и лабораторная диагностика);</li> <li>- назначение лечебно-восстановительных мероприятий.</li> </ul>
7.	Восстановление обучающихся	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных Продуктов питания при подготовке обучающихся	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства рф.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке Обучающихся	Осуществляется по следующим направлениям: <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;</li> <li>- контроль рационов питания;</li> <li>- контроль соблюдения антидопинговых правил;</li> <li>- консультативный прием с тренерами и обучающимися</li> </ul>
10.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд российской федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «рукопашный бой»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «рукопашный бой» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению

спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, а также уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах № 10-12.

Таблица №10

**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	
			Мальчик и	Девочки	Мальчик и	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 3 x 10 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	С	Не менее		Не менее	

	ноге, руки на поясе. Фиксация положения		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 №11

**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.	Стибание 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 3 x 10 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	Количество раз	Не менее	
			15	13

	с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола			
<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 №12

**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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

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

Учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

##### *Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка является важной частью подготовки спортсмена. Она проводится в форме бесед, лекций, сообщений и т.д. Она может проводиться как в ходе специальных мероприятий, так и в ходе ситуаций, возникающих спонтанно в ходе тренировок и соревнований. Основная задача тренера в этих случаях – дать материал, необходимый для осмысления и анализа действий своих и соперника, закономерностей спортивного единоборства. Теоретическая подготовка тесно связана с практикой всех остальных видов подготовки, тренировочной и соревновательной деятельностью.

Основным объемом теоретических знаний спортсмены овладевают на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

**На этапе начальной подготовки** необходимо ознакомить юных спортсменов с правилами гигиены спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном объекте. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах НП 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.

**В группах УТ (ССМ)** теоретический материал распространяется на весь период спортивной подготовки. Знакомство с требованиями тренировочных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры и рукопашного боя, методические особенности построения тренировочного процесса, правила подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Этапы
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	УТ
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	УТ
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	УТ
4	История рукопашного боя	Рождение и развитие рукопашного боя	УТ
5	Спортсмены, занимающиеся рукопашным боем	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою	УТ

6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	УТ, ССМ
7	Общая характеристика	Понятие тренировочного занятия, цель, Задачи и основное содержание. ОФП и СФП. ТТП. Роль режима и питания	УТ, ССМ
8	Основные средства	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Т, ССМ
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие	УТ, ССМ
10	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТ, СС М

#### Программный материал для учебно-практического обучения

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки по каждому этапу спортивной подготовки.

#### *Этап начальной подготовки*

*Основная цель:*

- утверждение в выборе спортивной специализации – рукопашный бой и овладение основами техники.

#### *Основные направления спортивной подготовки на этапе НП до года*

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных этапов, поскольку именно на данном этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

На этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств при занятиях рукопашным боем.

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

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировочного занятия (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап



начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

*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 (развитие реакции);
- общеразвивающие упражнения;
- элементы 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.

*Основные направления спортивной подготовки на этапе НП свыше года*

*Общие цели начальной подготовки свыше года:*

- адаптация спортсменов к специализированным тренировочным занятиям по рукопашному бою;
- начало выступления на соревнованиях;
- создание условий для становления их индивидуального технико-тактического мастерства.

*Задачи:*

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности и функциональных возможностей юных спортсменов;
- углубленное изучение и совершенствование элементов базовой техники ведения поединка в стойке и лежа;
- приучение к спортивному образу жизни;
- приобретение соревновательного опыта.

*Особенности спортивной подготовки*

В первый год спортивной подготовки одной из задач занятий является овладение основами техники рукопашного боя. При этом перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Каждое техническое действие или комплекс действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность упражнения находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе 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 представлены ниже).

На данном этапе значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы представлены в разделе «Специализированные игровые комплексы»).

### ***Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)***

#### ***Этап совершенствования спортивного мастерства***

*Основные цели:*

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.

#### *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.

На схемах 1-8 (приложение 1) представлены классификационные группы технического арсенала рукопашного боя, применяемого в поединках второго тура.

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).

На схемах 9-14 (приложение 2) представлены дополнительные группы технического арсенала рукопашного боя, демонстрируемого в первом туре.

#### *Технико-тактическая подготовка*

Подготовка 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 целесообразно распределять время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

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

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

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

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

#### *Рекомендуемая последовательность изучения техники рукопашного боя*

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

#### *В положении стоя (в стойке)*

- 1) Задняя подножка с захватом 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 рывком
- 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) Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком.
- 57) Задняя подножка при захвате противником пояса.
- 58) Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 59) Зацеп снаружи садясь.
- 60) Обхват.
- 61) Защита от броска через голову; присесть, выводя таз вперед.
- 62) Бросок, захватом ног (вынося ноги в сторону).
- 63) Комбинация: бросок через спину. Защита от выведения из равновесия рывком отклоняясь.
- 64) Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
- 65) Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
- 66) Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отворота).
- 67) Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой

сбоку.

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

- 93) «Мельница» с захватом отворота.
- 94) Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
- 95) Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
- 96) 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 (па коленях).
- 7) Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
- 8) Удержание со стороны ног с захватом рук.
- 9) Уход от удержания сбоку - через мост.
- 10) Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
- 11) Удержание со стороны головы с захватом туловища.
- 12) Удержание поперек.
- 13) В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).
- 14) Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
- 15) Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
- 16) Удержание сбоку - лежа.
- 17) Рычаг колена.
- 18) Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
- 19) Удержание верхом с захватом головы.
- 20) Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.
- 21) Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа).
- 22) Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
- 23) Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
- 24) Удержание сбоку с захватом туловища.
- 25) Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
- 26) Удержание со стороны головы с захватом рук.
- 27) Переворачивание захватом рук сбоку.
- 28) Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
- 29) Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из-под туловища.
- 30) Удержание со стороны головы без захвата рук.
- 31) Оба спортсмена на коленях - бросок захватом дальних 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) Защита 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 па 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 па 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 (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 изучения ударной техники в рукопашном бою*

На начальных стадиях изучения ударной технике 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. 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.
- 3) Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
- 4) Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
- 5) Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
- 6) Ложные прямые удары левой рукой.

- 7) Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
- 8) Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
- 9) Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
- 10) Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
- 11) Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
- 12) Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
- 13) Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
- 14) Прямой удар правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
- 15) Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
- 16) Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
- 17) Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
- 18) Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
- 19) Двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
- 20) Контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище.
- 21) Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
- 22) Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
- 23) Атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
- 24) Атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову.левой-левой в голову - правой в туловище.
- 25) Атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову.
- 26) Контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.
- 27) Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

### *Боковые удары руками и ногами*

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

2) Боковой удар ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

11) Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

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

### *Удары руками снизу*

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

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

3) снизу правой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

12) Удары ногами с разворотом.

13) Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

14) Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

15) Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

16) Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

*Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами*

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

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

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

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

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

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

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

8) голову.

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

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

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

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

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

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

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

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

17) Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом

левой ногой в сторону с разворотом в туловище.

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

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

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

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

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

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

1) 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).

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

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

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

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

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

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

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

9) 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.

10) 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.

11) 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.

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

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

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

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

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

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

#### *Серии повторных ударов*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10) Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову,

защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.

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

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

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

#### *Ближний бой*

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

#### *Элементы техники ближнего боя:*

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

2) Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

- 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 снизу правой и левой рукой в голову:

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

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 левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

10) Защита руками изнутри.

11) Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;

12) Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой 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 боковым ударом ногой в голову (туловище).

15) Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

*Переход от ударной фазы поединка к бросковой*

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

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

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:*

1) 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9) Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, обхват.

10) 16. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, обхват.

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

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

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

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

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

34) Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх – узел руки наверху.

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

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

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

38) Защита от удара ножом наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху.

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

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

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

42) Защита от удара палкой тычком: с уходом влево отбив предплечьем правой руки - захват оружия - отвлекающий удар ногой - задняя подножка - обезоруживание - добивающий удар.

43) Защита от удара палкой тычком: с уходом вправо отбив предплечьем левой руки - захват оружия - сбивание противника ударом правой рукой наотмашь в голову и ногой в подколенный сгиб - обезоруживание - добивающий удар.

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

45) Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх – узел

руки наверху.

46) Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.

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

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

49) Защита от удара палкой наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху.

50) Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

51) 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.

52) Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака: захват двумя руками руки противника - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

53) Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк: блокирование руки противника - отвлекающий удар ногой – загиб руки за спину.

#### *Подготовительные упражнения*

##### *Строевые упражнения:*

– выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!» на месте и в движении;

– перестроение из одной шеренги в две;

– из колонны по одному в колонну по три (по четыре);

– повороты в движении;

– перестроение из шеренги уступом;

– переход с шага на бег и с бега на шаг - «Прямо!»;

– выполнение команд (для изменения ширины шага и скорости движения) «Шире шаг!», «Короче шаг!»;

– передвижение в обход, противоходом, змейкой, по кругу;

– размыкание вправо, влево, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки и т.п.).

##### *Упражнения общеразвивающие, без предметов:*

– и.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

– и.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в п.п.;

– и.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- и.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- и.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- и.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- и.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- и.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;
- и.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

*Упражнения в ходьбе:*

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360°;
- ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

*Упражнения в беге:*

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360°;
- бег с поворотами на 360° прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

*Упражнения для формирования правильной осанки:*

- и.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- держа у поясицы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

*Упражнения для совершенствования гибкости:*

*С отягощением собственным весом:*

- и.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- и.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- и.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;

- и.п. - сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
- и.п. - сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- и.п. - о.с; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- то же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
- и.п. - стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- то же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

#### *Упражнения для совершенствования ловкости*

##### *Упражнения в равновесии:*

- и.п. - о.с; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- то же, стоя на одной ноге;
- стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- то же бегом.

##### *Элементы акробатики:*

- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет);
- стойка на руках;
- курбет (прыжок с рук из стойки на руках - на ноги);

– переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний- по-пластунски.

*Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):*

– метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° и т.п.);

– то же на точность (в цель);

– подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360°;

– перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;

– метание мяча ногами: на дальность, в цель.

*Упражнение в поднимании и переноске груза:*

– переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;

– то же - гимнастического козла;

– то же - гимнастических матов;

– переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;

– то же с поддержкой под спину;

– то же, один держит под руки, второй под коленями.

– *Прыжки:*

– прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;

– то же, стоя на одной ноге;

– прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);

– прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;

– прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;

– прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

*Упражнения со скакалкой*

*Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:*

– перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);

– пробегая после каждого вращения скакалки;

– то же по сигналу;

– то же, но через две-три скакалки;

– то же в парах, в тройках и т.п.;

– то же с поворотами между скакалок;

– то же с бросками и ловлей мячей.

*Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:*

– подскоки на двух ногах с передвижением в различных



направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;

- подскоки с ноги на ногу;
- один оборот - два прыжка;
- то же на одной ноге;
- бег на месте.

*Упражнения с гимнастической палкой:*

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- хватом за конец палки двумя руками - вращение палки (круговые движения); то же одной рукой;
- хватом за конец палки обеими руками - круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- кувырки с палкой хватом за концы;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. - лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

*Упражнения с набивным мячом*

*Для рук:*

- перебрасывание мяча из рук в руки;
- броски и ловля мяча:
  - а) бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;
  - б) то же толчком мяча двумя руками;
  - с) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
  - д) то же, но ловля одной рукой.
- броски и ловля мяча в парах:
  - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
  - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
  - с) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

*Для ног:*

- удары по мячу:
  - а) коленом;
  - б) голенью;
- броски и ловля мяча:
  - а) зажимая ногами - бросок перед собой;
  - б) то же, бросая мяч за себя.

*Для туловища:*

- наклоны с мячом вперед (руки верх);
- то же в стороны;
- повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

*Упражнения на гимнастической стенке:*

- в висе на гимнастической стенке - поднятие ног до касания рейки над головой;
- угол в висе;
- соскоки:
  - a) из виса спиной к стене;
  - b) то же, прогнувшись;
  - c) из виса лицом к стене;
  - d) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- то же, перехватывая руками до нижней рейки;
- махи ногой в сторону, держась за рейку;
- то же, но махи назад;
- и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

*Упражнения на гимнастической скамейке:*

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;
- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);
- сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;
- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;
- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- то же прыжками;
- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- то же, не переступая ногами;
- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

*Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):*

- вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);
- сгибание опущенных рук:
  - a) в положении супинации предплечья;

- b) в положении пронации предплечья;
- c) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;
  - и.п. - о.с. руки в стороны; сгибание рук;
  - и.п. - о.с. руки к плечам; жим;
  - то же сидя;
  - то же лежа (руки вперед);
  - и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
  - поднимание рук через стороны вверх:
- a) ладонями вниз;
- b) ладонями вверх;
  - поднимание рук вперед-вверх:
- a) ладонями вниз;
- b) ладонями вверх;
- c) ладонями внутрь;
  - и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем ви.п.

#### *Упражнения в парах*

##### *Упражнения для развития силы:*

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- и.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- и.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук;
- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- и.п. - то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

##### *Упражнения на гибкость:*

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- то же, но наклон к опорной ноге;
- то же, но партнер отводит ногу в сторону;

– один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

– оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;

– стоя спиной друг к другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

*Упражнения на реакцию:*

– один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);

– то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;

– сидя на скамейке друг против друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;

– один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;

– сидя на гимнастической скамейке, то же;

– то же, но ловить одной рукой;

*Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:*

– наклоны головы вперед-назад, в стороны;

– то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

– повороты в стороны, круговые движения головой;

– то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

– наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;

– то же руки на затылке.

*Специально-подготовительные упражнения*

*Упражнения для самостраховки при падении:*

– падение на спину с кувырком;

– падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;

– падение на левый бок с кувырком через правое плечо;

– самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);

– то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);

– падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

*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 стопы: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;

– для совершенствования подхвата (обхвата, зацепа голенью):

а) удар пяткой по лежащему мячу;

б) удар голенью по падающему мячу;

– для совершенствования захвата ног: быстрое поднятие 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.

*Игры для отработки тактики:*

– «Строптивные лошади»; первые номера садятся на плечи вторых; верхние - передают мяч друг другу; нижние, передвигаясь в различных направлениях, этому препятствуют; игроки меняются местами при падении мяча;

– перетягивание через черту четверками, пятерками и т.д. (партнеры боком друг к другу, взявшись под локти, друг за другом, обхватив за туловище и т.д.);

– борьба на руках лежа на животе;

– то же, стоя на колене (локти упираются в колени);

– перетягивание каната сидя;

– то же командами по 4-5 человек;

– перетягивание каната стоя (то же, сидя; то же, лежа), борьба за захват ноги.

## *Рекреационные упражнения*

### *Дыхательные упражнения:*

- и.п. - о.с.; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;
- и.п. то же с набивным мячом;
- и.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;
- и.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

### *Приемы самомассажа:*

- потряхивание;
- встряхивание;
- похлопывание.

### *Упражнения на расслабление:*

- и.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;
- и.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;
- и.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;
- и.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

### *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 обхвата - 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 па 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 (скрестным 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 зад-



ней 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: обхват 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» па 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 - кувыркком через стоящего на четвереньках противника.

79) Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (переворачивая па 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 (переноса 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.

92) Защита от узла поперек - соединить руки.

93) Рычаг колена после зацепа изнутри одноименной ноги.

94) Ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги.

95) Переворачивание захватом шеи из-под плеча снаружи.

96) Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.

97) Уход от удержания поперек с захватом одежды на спине - отжимая.

98) Удержание со стороны ног, как контрприем против удержания верхом.

99) 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.

*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 занимающийся 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, 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;
- отступить 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 таблице 10.

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 занимающимся (коснуться затылка противника).

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

В таблице 10 игры - задания расположены в порядке их сложности.

**Варианты игр в касания**

МЕСТА КАСАНИЯ	СПОСОБ КАСАНИЯ РУКАМИ			
	ЛЮБ	ПР	ЛЕВО	ОБЕИМ
ЗАТЫЛОК	1	2	3	37
СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ	4	5	6	38
ЛЕВАЯ	7	8	9	39
ЛЕВОЕ ПЛЕЧО	10	11	12	40
ПОЯСНИЦА	13	14	15	41
ПРАВАЯ ЛОПАТКА	16	17	18	42
ЛЕВАЯ СТОРОНА	19	20	21	43
СПИНА (ЛЮБОЕ)	22	23	24	44
ПРАВАЯ СТОРОНА	25	26	27	45
ЛЕВАЯ ЛОПАТКА	28	29	30	46
ПРАВОЕ ПЛЕЧО	31	32	33	47
ПРАВАЯ	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 занимающихся 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 состязательных 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 занимающихся 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 теснения 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 теснения 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 теснении 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 ученики, 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 теснения 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 занимающихся. 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 тренеров.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах подготовки. 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 спортсменов. 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 спортсменов. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части тренировочного занятия, повторяясь в серии занятий.

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

#### *Игры и эстафеты:*

– команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг к другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.;

– передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

– то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

– упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;

– то же, передвигаясь спиной вперед;

- -то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- ручной мяч (по упрощенным правилам);
- то же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1x1, 2x2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;
- играющие лежат по кругу, водящий догоняет, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего.

Результатом освоения программного материала теоретических и практических занятий по рукопашному бою является приобретение спортсменами следующих знаний, умений:

*В области теории физической культуры и спорта*

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*В области общей и специальной физической подготовки*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий рукопашным боем;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*В области избранного вида спорта*

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в виде спорта рукопашный бой;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта рукопашный бой.

*В области технико-тактической и психологической подготовки*

- освоение основ технических и тактических действий по виду спорта рукопашный бой;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Эффективная психологическая подготовка предполагает успешное решение таких взаимосвязанных задач, как совершенствование волевых качеств личности и развитие специфических возможностей спортсмена.

*Средства и методы психологической подготовки*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.
- по направленности воздействия средства можно подразделить:
- на средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- на средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;

- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В программу тренировочных занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Использование и распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

*Упражнения для групп начальной подготовки:*

- не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);
- преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;
- задержка дыхания (не более 1,5 мин);
- преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;
- преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить па занятия вовремя, соблюдать режим;
- преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;
- преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);
- преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);
- преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;
- игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;
- преодолевать чувство зависти. Не взять у партнера что-то понравившееся;
- преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;

– преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;

– сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;

– сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);

– преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);

– преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

Упражнения для групп тренировочного этапа (спортивной специализации).

*Упражнения для совершенствования выдержки:*

1) Не пить воду после занятия 1-2 ч.  
2) Не есть сладкого или соленого 1 день.  
3) Задержание дыхания (не более 2 мин).  
4) Сохранение длительное время статической позы.  
5) Преодоление болевых ощущений (упражнение дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.).

6) По сигналу тренера немедленное прекращение деятельности(игры, схватки).

7) Преодоление сонливости (рефлекса).

8) Сдерживание чувства (рефлекса) сопереживания.

9) Сдерживание чувства зависти (одному бойцу что-то дают, чего не дают другим).

10) Упражнения в преодолении чувства жадности (боец должен отдать или уступить другому то, в чем он нуждается: куртку, пояс, место на ковре, партнера и т.п.).

11) Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с непривычным партнером (схватки па разучивание).

12) Преодоление потребности в информации. Продолжение выполнения своей задачи, когда кому-то показывается или объясняется что-то интересное.

13) Упражнения в сдерживании рефлекса подражания (требование не подражать, не копировать борьбу других и т.п.).

14) Преодоление игрового рефлекса. Прекращение игры или схватки сразу после сигнала тренера «стой» или другого сигнала.

15) Сдерживание эмоций положительных и отрицательных.

16) Сдерживание чувства злости. Партнер во время разучивания неожиданно оказывает сопротивление - задача сдержать чувства злости и



желание преодолеть сопротивление силой.

17) Преодоление упрямства. В тот момент, когда боец увлечен какой-либо деятельностью (имеет свою цель), ему ставится задача выполнить что-то другое. Преодолевая нежелание, он должен переключиться на выполнение вновь поставленной задачи.

18) Упражнения на преодоление вестибулярных рефлексов.

19) Преодоление мочеиспускательного рефлекса в течение тренировочного занятия.

20) Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин). Преодоление «мертвой точки».

*Упражнения для совершенствования смелости:*

1) Равновесие на высокой опоре (гимнастическое бревно, скамейка и т.д.), вызывающее страх.

2) Прыжки с падением на бок, спину, ноги и др. с высоты.

3) Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивные мячи) в парах.

4) Кувырки с высоты (большой полет) с падением на мягкие маты. Постепенно количество матов сокращается.

5) Прыжки в холодную воду (войти под холодный душ на 3-10 с).

6) Схватки с более сильным противником. Выполнение при этом посильных задач (не позволить выиграть чисто, продержаться до оценки определенное время, выполнить техническое действие на минимальную оценку и т.п.).

7) Не браться за выполнение заведомо невыполнимых или опасных для здоровья задач.

8) Упражнение в определении безопасности поставленной задачи и возможности ее выполнения в данный момент. Тренер ставит непосильную, опасную задачу, а спортсмен, не испытывая чувства страха, готов ее выполнить. Тренер останавливает бойца и объясняет безрассудность его оценки.

9) Способность устоять при подначках товарищей. Товарищи должны «уговорить», спровоцировать борца на выполнение неразумно опасного действия. Проводится в виде игры, где заранее обусловлена задача, водящий и уговаривающие. После определенного времени спортсмены меняются ролями.

10) Провокация борца на нарушение правил соревнований (выполнение запрещенного приема).

*Упражнения для совершенствования настойчивости:*

1) Освоение сложных, не дающихся для выполнения с первой попытки упражнений и приемов.

2) Упражнения в выполнении предельных нормативов физической подготовки (подтягивание, прыжок в длину).

3) Схватки с заданием выполнять один прием на сопротивляющемся противнике (партнере). (Удачное выполнение после 4-6 не удачных попыток).

- 4) Схватки с односторонним сопротивлением.
- 5) Схватки с сильным противником и задачей добиться конкретного высокого результата (для данных условий борьбы).
- 6) *Упражнения для совершенствования решительности:*
- 7) Строгое соблюдение режима.
- 8) Планирование режима дня.
- 9) Планирование режима домашней работы и учет ее выполнения.
- 10) Принятие решения в условиях риска и его выполнение.
- 11) Проведение схваток с моделированием реальных ситуаций предстоящей борьбы.
- 12) Схватки с заданием и ограничением времени на его выполнение.
- 13) Схватки на контрприемы (с односторонним сопротивлением).
- 14) Упражнения на своевременное выполнение обещаний.
- 15) Упражнения на точность явки на занятия.
- 16) Схватки, в которых один боец должен па короткое время (1-5 с) создавать благоприятную ситуацию для выполнения приема, а другой - своевременно принять решение и выполнить прием.
- 17) Фиксация ситуаций схватки. В трудной для решения ситуации борьба останавливается, восстанавливается ситуация и проводится работа по нахождению правильного решения и его реализация.

*Упражнения для совершенствования инициативности:*

- 1) Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений (разминки, некоторых приемов борьбы, повторении материала).
- 2) Самостоятельная работа по поручению или по необходимости. Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее выполнения.
- 3) Самостоятельная работа спортсменов по нахождению новых вариантов техники и тактических решений.
- 4) Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых. Схватки со слабыми или менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными приемами, способами и методами.
- 5) Схватки на достижение наивысшего показателя вариативности соревновательной деятельности.

*Упражнения для воспитания коллективизма:*

- 1) Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.
- 2) Поддержка, страховка партнера.
- 3) Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.
- 4) Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.
- 5) Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу.
- 6) Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание

подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).

7) Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

8) Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу:

а) выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй);

б) выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

15. Учебно-тематический план представлен в Таблице №13.

Таблица №13

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	≈ 13/20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈ 13/20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании	≈ 70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных

ции)	личностных качеств			качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/10 7	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	Январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/10 6	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования	≈ 1200		

шен- ствова ния спорта ного мастер ства	вания спортивного мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	---	---

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой» основаны на особенностях вида спорта «рукопашный бой» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «рукопашный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой» учитываются учреждением, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «рукопашный бой» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «рукопашный бой» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №14);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №15);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №14

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ 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 №15

### 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	
				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.	Костюм спортивный тренировочный	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Куртка легкая для тренировок (ветровка)	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2

4.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки для рукопашного боя (красные)	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
7.	Перчатки для рукопашного боя (синие)	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
8.	Пояс для кимоно (красный)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Пояс для кимоно (синий)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Протектор зубной (капа)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Протектор нагрудный (женский)	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
12.	Протектор паховый (женский)	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
13.	Протектор паховый (мужской)	Штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2
14.	Футболка для тренировок	Штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1
15.	Шлем боксерский (красный)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1

16.	Шлем боксерский (синий)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Шорты для тренировок	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Щитки на голень и подъем стопы	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

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

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 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).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы:

### **Список литературы:**

1. Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
2. Астахов С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
4. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБРФ, 2003.- 120 с.
5. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.:ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
7. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).-Киев: Олимпийская литература, 2001.

### **Список интернет-ресурсов:**

1. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).
2. Библиотека международной спортивной информации//<http://bmsi.ru>
3. Сайт МАУДО г.Нижневартовска «СШ» [www.olimpia-nv.ru/](http://www.olimpia-nv.ru/)

Разработчики:

Заведующий отделением Шостак Ольга Валентиновна  
спортивной подготовки

Начальник отдела методического Суханова Анна Сергеевна  
обеспечения

Тренер-преподаватель Самохин Анатолий Юрьевич

**Рецензент:** заместитель директора МАУДО  
г.Нижневартовска «СШ»  
Полятыкина Наталья Дмитриевна