



Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием Междуреченского городского округа»  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»  
Протокол от 18.05.2021 №3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «детско-  
юношеский центр»



Хацанович П.Н.

Приказ №206/1 от 18.05.2021г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Рукопашный бой С ПЛЮС»**

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: Мальцев Аркадий  
Витальевич,  
педагог дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2012г.

## Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	6
1.1. Пояснительная записка.....	6
Направленность программы.....	6
Актуальность программы.....	6
Отличительные особенности программы.....	6
Адресат программы.....	7
Объем программы.....	7
Формы обучения и виды занятий по программе.....	7
Срок освоения программы.....	7
Режим занятия.....	7
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
Учебный план 1 года обучения.....	9
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	9
Планируемые результаты 1 года обучения.....	12
Учебный план 2 года обучения.....	12
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	12
Планируемые результаты 2 года обучения.....	15
Учебный план 3 года обучения.....	15
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	16
Планируемые результаты 3 года обучения.....	17
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	18
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
Календарный учебный график.....	19
Условия реализации программы.....	19
Этапы и формы аттестации.....	19
Оценочные материалы.....	22
Методические материалы.....	22
Список литературы.....	24
Приложение №1.....	25
Приложение №2.....	29

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой С ПЛЮС»
<b>Разработчик программы:</b>
Мальцев Аркадий Витальевич, педагог дополнительного образования
<b>Ответственный за реализацию программы:</b>
Мальцев Аркадий Витальевич, педагог дополнительного образования
<b>Образовательная направленность:</b>
Физкультурно-спортивная
<b>Цель программы:</b>
формирование культуры физического и духовного здоровья учащихся путем вовлечения в систематические занятия рукопашным боем.
<b>Задачи программы:</b>
<b>обучающие:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья учащихся, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма;</li><li>• формировать систему знаний у учащихся о физической культуре, о здоровом образе жизни;</li><li>• познакомить учащихся с культурно-историческими истоками рукопашного боя, основываясь на идее русского патриотизма, принадлежности к великому народу;</li><li>• обучить учащихся технике рукопашного боя;</li><li>• ознакомить учащихся с правилами соревнований по рукопашному бою</li><li>• формировать волевые качества личности учащихся и интерес к регулярным занятиям физической культурой;</li></ul>
<b>воспитательные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• воспитывать у учащихся культуру общения и поведения;</li><li>• воспитывать у учащихся сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;</li></ul>
<b>развивающие:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• развивать у учащихся двигательную активность и основные физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость)</li></ul>
<b>Возраст учащихся:</b>
От 11 до 15 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2012, внесены изменения: 2021
<b>Сроки реализации программы:</b>
3 года (всего 648 часа, по 216 часов в год)
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.)</li><li>2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»</li><li>3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);</li><li>4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);</li><li>5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;</li><li>6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р;</li></ol>

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
20. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»;
21. Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

***Методическое обеспечение программы:***

Правила вида спорта "Рукопашный бой" (Общероссийская федерация рукопашного боя России. - М.: 2017

Кадочников А. А., «Один на один с врагом. Русская школа рукопашного боя». Феникс: 2006

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУ ДО

«Детско-юношеский центр»

3. Видеокурс для самостоятельных занятий

**Рецензенты:**

**Внутренняя рецензия:** Шарабарина Валентина Валериевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой С ПЛЮС» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

#### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой С ПЛЮС» (далее ДООП) имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами и основного общего образования.

#### Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» определяется запросом со стороны детей и их родителей, а также опирается на необходимость подготовки физически развитых, энергичных молодых людей, способных добиваться поставленных целей и успеха, уважающих свой народ, город, страну.

#### Отличительные особенности программы

Новизна и педагогическая целесообразность программы «Рукопашный бой» заключается в том, что она обеспечивает единство результатов общего и дополнительного образования, направленных на формирование ключевых компетенций, способствующих личностному росту учащегося.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. И, что особенно важно, происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия рукопашным боем можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. В рамках образовательной деятельности большое внимание уделяется работе с родителями и учащимися.

ДООП «Рукопашный бой С ПЛЮС» имеет 3 уровня.

- Стартовый уровень программы (1-й год обучения) направлен на общую физическую подготовку, на формирование морально-волевых качеств и навыков, изучение правил и терминологии;
- Базовый уровень (2-й год обучения) совершенствование полученных ЗУН 1 года обучения, участие в соревнованиях;
- Продвинутый уровень (3-й год обучения) участие в соревнованиях, совершенствование полученных навыков.

### **Адресат программы**

Возрастная категория учащихся: 11-15 лет. Количественный оптимальный состав группы – 15 человек. Набор учащихся происходит из числа желающих детей. Для этого необходимо: заявление от родителей и медицинская справка от участкового педиатра.

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «детско-юношеский центр».

### **Объём программы**

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой С ПЛЮС» составляет 648 часов: по 216 часов в год.

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой С ПЛЮС»:

- Групповая работа
- Игра
- Мастер-класс
- Встреча с интересными людьми
- Соревнование
- Очная форма
- Дистанционная форма

### **Типы занятий:**

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:**

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

### **Срок освоения программы**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой С ПЛЮС» составляет 3 года.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяются мессенджеры -Whatsapp , Viber, "ВКонтакте и электронная почта .

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Зачисление учащихся осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МБУ ДО «детско-юношеский центр»

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование культуры физического и духовного здоровья учащихся путем вовлечения в систематические занятия рукопашным боем

### **Задачи:**

#### ***обучающие:***

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья учащихся, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма;
- формировать у учащихся систему знаний о физической культуре, о здоровом образе жизни;
- познакомить учащихся с культурно-историческими истоками рукопашного боя, основываясь на идее русского патриотизма, принадлежности к великому народу;
- обучить учащихся технике рукопашного боя;
- ознакомить учащихся с правилами соревнований по рукопашному бою;
- формировать волевые качества личности и интерес к регулярным занятиям физической культурой;

#### ***воспитательные:***

- воспитывать у учащихся культуру общения и поведения;
- воспитывать у учащихся сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

#### ***развивающие:***

- развивать у учащихся двигательную активность и основные физические качества (быстрота, ловкость, гибкость и т.д.)



### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	58	8	50	
2.1	Самоконтроль и личная гигиена	6	2	4	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	38	8	30	Нормативы, соревнования
4.	Технико-тактическая подготовка	100	20	80	
5.	Соревнования (спарринги)	12	2	10	Педагогическое наблюдение
6.	Итоговое занятие	2		2	Нормативы
	Итого:	216	46	170	

#### Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

**Цель 1 года обучения:** развитие физических качеств учащихся на занятиях по рукопашному бою.

#### **Задачи 1 года обучения:**

Обучающие:

- ознакомить учащихся с техникой и тактикой рукопашного боя;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;

Воспитательные:

- развивать у учащихся интерес к занятию по рукопашному бою
- формировать у учащихся навыки по самоконтролю и личной гигиене.

Развивающие:

развивать у учащихся основные физические качества (сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость).

#### **1. Введение в образовательную программу. (2 часа)**

*Теория.*

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения. Культурно-исторические истоки рукопашного боя, основанные на идее русского патриотизма, принадлежности к великому народу.

#### **2. Общая физическая подготовка (58 часов)**

*Теория.*

Общая физическая подготовка – главная составляющая физического воспитания. Физические упражнения: их оздоровительная направленность, значение для развития физиологических систем организма. Роль физической подготовки в развитии психики и интеллекта, её влияние на укрепление здоровья и повышение работоспособности.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма. Правильная организация двигательной активности. Многократное повторение – основа навыков правильных движений.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

*Практика.*

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- лежа на спине, (ноги закреплены, согнуты, руки скрещены на груди) поднятие туловища;
- лежа на спине, с упором на локтях, переменное поднятие и сгибание ног («велосипед»);
- лежа на спине, вертикальные и горизонтальные «ножницы»
- в висячем положении на гимнастической стенке, подтягивание коленей к груди,
- другие.

Упражнение для мышц спины:

- лежа на животе, руки, вытянутые вверх, поочередное поднятие прямых ног и рук,
- в висячем положении лицом к гимнастической стенке, отведение прямых ног назад;
- и другие.

Упражнения для мышц ног:

- приседания на одной и двух ногах;
- прыжки через скакалку;
- ходьба выпадами;
- зашагивание на возвышенность;
- ходьба в полуприседе;
- и другие.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- отжимание от гимнастической скамейки, пола;
- подтягивание по гимнастической скамейке;
- подтягивание на перекладине;
- и другие.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний. Игры с мячом. Игры на внимание, координацию. Упражнения в парах.

## **2.1 Самоконтроль и личная гигиена (6 часов)**

*Теория.*

- Роль и значение самоконтроля для спортсмена
- правила самоконтроля и личной гигиены

*Практика.*

- пульсометрия
- составление распорядка дня
- ведение личного дневника спортсмена

## **3. Специальная физическая подготовка. (38 часов)**

*Теория.*

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов-рукопашников. Место специальной физической подготовки при занятиях рукопашным боем.

Характеристика и методика развития специальных качеств, необходимых учащимся для выполнения отдельных групп упражнений.

Индивидуальный подход в общей и специальной подготовке.

*Практика.*

Упражнения на равновесие: наклоны вперед-назад, в стороны, прыжки на месте с поворотом на 90, 180 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивания через набивной мяч.

Акробатические упражнения: кувырок вперед: с захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках; кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя.

Упражнения со скакалкой. Различные прыжковые упражнения: прыжки-подскоки с длинной скакалкой; прыжки-подскоки через короткую скакалку.

Упражнения на гимнастической стенке:

- вис спиной на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;
- угол в висе;
- соскоки;
- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;
- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
- сидя углом на скамейке – движения ногами типа «вставать».

#### **4. Техничко-тактическая подготовка (100 часов)**

*Теория.*

Общая характеристика техники рукопашного боя. Знакомство с основными составляющими арсенала техники рукопашного боя.

Элементы базовой техники. Базовая стойка. Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная стойки, перемещение в стойке, борьба стоя, борьба лежа. Удары руками и ногами (демонстрация).

*Практика.*

Обучение элементам базовой стойки, технике нанесения ударов руками и ногами и защита от них. «Бой с тенью». Борьба стоя и борьба лежа. Выполнение упражнений, развивающих способность к выполнению быстрых, акробатических движений. Подвижные игры по упрощенным правилам.

Техничко-тактическая подготовка:

- комбинация нанесения ударов руками, ногами;
- защитные действия (блокирование, уход, уклон);
- приёмы самостраховки (падения, перекаты, кувырки).
- захваты и освобождения от них;
- выведение из равновесия;
- способы удержания на лопатках «туше»;
- защита от удара палкой различными способами: сверху, снизу, наотмашь.

#### **5. Соревнования (12 часов)**

*Теория.*

Виды соревнований по рукопашному бою и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении соревнований.

Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований.

*Практика.*

Оборудование места соревнований. Порядок проведения соревнований. Участие в качестве помощников при организации учебных спаррингов, при проведении внутригрупповых соревнований.

Проведение учебных спаррингов по рукопашному бою для закрепления знаний и полученных навыков, подготовка учащихся к выступлению на соревнованиях.

#### **6. Итоговое занятие (2 часа)**

*Практика:*

- Сдача контрольных нормативов по ОФП
- Подведение итогов года
- Постановка целей на следующий учебный год

## Планируемые результаты 1 года обучения

### Предметные (образовательные):

- знание основ техники и тактики рукопашного боя.

### Метапредметные:

- интерес к занятиям по рукопашному бою;  
- навыки по самоконтролю и личной гигиене.

### Личностные:

- навыки здорового образа жизни;  
- развиты основные физические качества (сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость), согласно возрастным и нормативным требованиям программы 1 года обучения.

## Учебный план 2 года обучения (базовый уровень)

п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2	2	-	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	56	6	50	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	38	8	30	Сдача контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	104	26	78	Педагогическое наблюдение
5.	Соревнования	14	2	12	Соревнования
6.	Итоговое занятие	2		2	Контрольные нормативы по СФП, опрос
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	

## Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень)

**Цель 2 года обучения:** углубленное изучение учащимися техники и тактики рукопашного боя

### Задачи 2 года обучения:

Образовательные:

- расширять знания учащихся о специальной физической и технико-тактической подготовке;  
- расширять специализированные знания учащихся в области рукопашного боя.

Воспитательные:

- формировать у учащихся навыки общения и взаимодействия в спортивном коллективе;  
- формировать у учащихся морально-волевые качества.

Развивающие:

- совершенствовать динамику спортивно-технических показателей;
- развивать технико-тактическое мастерство.

## Содержание, 2 год обучения

### 1. Вводное занятие, инструктаж по ТБ (2 часа)

*Теория.*

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения. Техника безопасности во время занятий рукопашным боем. Участники сборной Кемеровской области по рукопашному бою.

### 2. Общая физическая подготовка (56 часов)

*Теория.*

Основная задача общей физической подготовки – всестороннее развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств учащихся.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения стабильных результатов при занятиях физическими упражнениями, в успешном овладении техникой рукопашного боя.

Входящие тесты. Контрольные упражнения.

*Практика.*

Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- бег с поворотами на 360 градусов;
- бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- 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 исходное положение.

Упражнения для совершенствования гибкости:

- исходное положение – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;

- сидя на ковре, ноги скрестно; захватив руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки»;

Акробатические упражнения:

- полет-кувырок через два «чучела», лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет).

Упражнения в парах 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;

- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР. Игры по освоению блокирующих действий захват-захват. Упражнения в парах.

### 3. Специальная физическая подготовка. (38 часов)

*Теория.*

Специальные упражнения на развитие физических качеств. Подводящие упражнения для освоения техники выполнения основных элементов рукопашного боя.

*Практика.*

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.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

- для совершения подсежек – удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;
- для совершения подножек – удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);
- для совершения зацепа стопой – перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка (104 часа)**

*Теория.*

Характеристика техники рукопашного боя. Основные составляющие арсенала техники рукопашного боя. Элементы базовой техники: базовые стойки, удары руками и ногами, борьба стоя, борьба лежа.

*Практика.*

Поединки на использование усилий партнера. Проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций.

Техничко-тактическая подготовка борьбы из положения стоя:

- зацеп снаружи с падением;
- бросок прогибом захватом пояса через разноименное плечо.
- передняя подножка с захватом ноги снаружи и др.

Техничко-тактическая подготовка борьбы из положения лежа:

- двойной узел ног обвивом – после удержания верхом;
- рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком;
- уход от удержания сбоку – лежа, вращаясь в сторону спины атакующего и др.
- удержание поперек после броска задней подножкой;
- удержание поперек с захватом шеи;
- рычаг на два бедра – зацепом ноги и захватом другого бедра.

#### **5. Соревнования (14 часов)**

*Теория.*

Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований по рукопашному бою. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях. Одежда и обувь спортсмена.

*Практика.*

Участие в соревнованиях:

- игры («Борьба за мяч» 1х1, 2х2 и т.д.) и др.;
- по общефизической подготовке;
- участие спортсменов в спаррингах и внутригрупповых соревнованиях.

#### **6. Итоговое занятие (2 часа)**

*Практика*

- Сдача контрольных нормативов по СФП
- Подведение итогов года
- Постановка целей на следующий учебный год

## Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные:

- расширены знания у учащихся о специальной физической и технико-тактической подготовке;
- расширены специализированные знания учащихся в области рукопашного боя;

Личностные:

- навыки общения и взаимодействия в спортивном коллективе
- развиты морально-волевые качества учащихся

Метапредметные:

- усовершенствованы спортивно-технические показатели;
- развито технико-тактическое мастерство.

## Учебный план 3 год обучения (продвинутый уровень)

п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	56	6	50	Педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Сдача контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	36	6	30	Педагогическое наблюдение
5.	Соревнования	84	4	80	Соревнования
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные нормативы по СФП, опрос
		216	24	192	

**Цель 3 года обучения:** совершенствование физических качеств учащихся, необходимых для владения техникой рукопашного боя.

**Задачи 3 года обучения:**

Образовательные:

- обучать учащихся технико-тактическим действиям в условиях ведения поединков с разными соперниками;

Воспитательные:

- поддерживать у учащихся устойчивый интерес к занятию по рукопашному бою.

Развивающие:

- развивать у учащихся основные физические качества (сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость), согласно возрастным особенностям и нормативным требованиям программы 3 года обучения.

## Содержание, 3 год обучения

### Вводное занятие, инструктаж по ТБ.

*Теория.*

Правила поведения. Техника безопасности во время занятий рукопашным боем. Самоконтроль.

### 2. Общая физическая подготовка

*Теория.*

Совершенствование в технике выполнения общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств. Контрольные упражнения.

Входящие тесты. Контрольные упражнения.

*Практика.*

#### 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;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

#### Акробатические упражнения:

- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний (по-пластунски);
- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет).

#### Упражнения в парах на гибкость:

- 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 стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и 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 сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

#### Упражнения в парах 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.

Упражнения в парах. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.

### 3. Специальная физическая подготовка.

*Теория.*

Использование специальных, подводящих и имитационных упражнений к основным техническим приемам рукопашного боя.

*Практика.*

#### Упражнения для самостраховки при падении:

- 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 подхвата (охвата, зацепа голенью):

а) удар пяткой по лежащему мячу;

б) удар голенью по падающему мячу.

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

**4. Техничко-тактическая подготовка**

*Теория.*

Характеристика техники рукопашного боя. Изучение основных составляющих арсенала техники рукопашного боя. Отработка техники: перемещения в стойке, перемещения на нижнем уровне (партер) **поединки на использование усилий партнера, поединки на выносливость.**

*Практика.*

Освобождение от захватов. Отработка нанесения ударов руками, ногами. Защита. Система рычагов. Болевые и удушающие приёмы. Поединки с заданием проводить только контрприемы и контрудары. Поединки с физически сильным, но менее опытным противником. Поединки со сменой партнера каждую минуту:

- одиночные прямые удары руками и ногами;

- боковые удары руками и ногами;

- удары руками снизу;

- одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами;

- серии разнотипных ударов руками и ногами;

- серии повторных ударов;

- ближний бой;

- переход от ударной фазы поединка к бросковой и наоборот;

Игры для отработки тактики:

- «Строптивые лошади»;

- перетягивание через черту четверками, пятерками;

- борьба на руках лежа на животе;

- перетягивание каната сидя;

- борьба за захват ног.

**5. Соревнования**

*Практика.*

Участие спортсменов в различных соревнованиях как по общефизической подготовке, так и по рукопашному бою.

**6. Итоговое занятие (2 часа)**

- Сдача контрольных нормативов по СФП

- Подведение итогов года

- Постановка целей на следующий учебный год

**Планируемые результаты 3 года обучения:**

Предметные:

- владение технико-тактическим действиям в условиях ведения поединков с разными соперниками.

Личностные:

- устойчивый интерес к занятиям по рукопашному бою.

Метапредметные:

- у учащихся развиты основные физические качества (сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость), согласно возрастным особенностям и нормативным требованиям программы 3 года обучения.

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

### *Предметные:*

- владение двигательными действиями, нацеленными на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма;
- система знаний о физической культуре и здоровом образе жизни;
- знание культурно-исторических истоков рукопашного боя, основыванного на идее русского патриотизма, принадлежности к великому народу;
- владение техникой рукопашного боя;
- знание правил соревнований по рукопашному бою;
- волевые качества личности и интерес к регулярным занятиям физической культурой.

### *Личностные:*

- культура общения и поведения;
- сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

### *Метапредметные:*

- развита двигательная активность и основные физические качества (быстрота, ловкость, гибкость и т.д .)

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом и утверждается заместителем директора по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
2	2 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
3	3 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

– оборудованный спортивный зал (борцовский ковёр, татами, перчатки, лапы, боксерские мешки);

#### Информационное и учебно-методическое обеспечение:

– учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по ДООП).

#### Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.



	<p>Тема: <u>Специальная физическая подготовка</u> - умение правильно выполнять специальные, подводящие и имитационные упражнения к основным техническим приемам рукопашного боя.</p> <p>Тема: <u>Общая физическая подготовка</u> - понимание задач общей физической подготовки во всестороннем развитии и совершенствовании физических, моральных и волевых качеств; - умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения.</p> <p>Тема: <u>Соревнования</u> - умение вести бой, с учетом правил соревнований; - навыки общения и взаимодействия в спортивном коллективе; - морально-волевые качества учащихся.</p> <p>Тема: <u>Технико-тактическая подготовка</u> - технико-тактическое мастерство.</p>	Педагогическое наблюдение, опрос
<b>Промежуточный контроль</b>	<p>Тема: <u>Специальная физическая подготовка</u> -уровень развития физических качеств</p>	Контрольные нормативы по СФП
<b>Итоговый контроль</b>	<p>Тема: Итоговое занятие - проверка уровня физических показателей</p>	Контрольные нормативы по СФП
<b>III год обучения</b>		
<b>Текущий контроль</b>	<p>Тема: <u>Вводное занятие, инструктаж по ТБ</u> - знание техники безопасности во время занятий</p>	Опрос
	<p>Тема: <u>Специальная физическая подготовка</u> - умение правильно выполнять упражнения по СФП</p> <p>Тема: <u>Общая физическая подготовка</u> - уровень развития основных физических качества (сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость), согласно возрастным особенностям и нормативным требованиям программы 3 года обучения.</p> <p>гигиене</p> <p>Тема: <u>Соревнования (спарринги)</u> -умение вести бой, с учетом правил соревнований -владение технико-тактическим действиям в условиях ведения поединков с разными соперниками.</p>	Контрольные нормативы
	<p>Тема: <u>Специальная физическая подготовка</u> - умение правильно выполнять упражнения для самостраховки при</p>	Педагогическое наблюдение опрос

	падении. <u>Тема: Техничко-тактическая подготовка</u> - владение техникой перемещения в стойке, перемещения на нижнем уровне (партер) в поединках на использование усилий партнера, поединках на выносливость.	
<b>Промежуточный контроль</b>	<u>Тема: Специальная физическая подготовка</u> -уровень развития физических качеств	Контрольные нормативы по СФП
<b>Итоговый контроль</b>	Тема: Итоговое занятие - устойчивый интерес к занятиям по рукопашному бою; - уровень развития физических качеств	Контрольные нормативы по СФП

### Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Рукопашный бой С ПЛЮС» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №2):

- Опрос «Правила поведения во время занятий рукопашным боем», «Роль физической подготовки», «Знаменитые спортсмены Кемеровской области!».
- Контрольные нормативы по ОФП.

### Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Рукопашный бой С ПЛЮС» включает:

Методическая разработка занятия «Вводное занятие», Методическая разработка «Повышение эффективности учебных спаррингов, анализ и обработка полученных результатов», Методическая разработка Видеокурс для самостоятельных занятий в домашних условиях

### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в дополнительную общеобразовательную	Теоретические занятия	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Тематическая слайд презентация	Мультимедийный проектор, компьютер	Педагогическое наблюдение, опрос

	общеразвивающую программу. Инструктаж по Т/Б					
	Общая физическая подготовка	Теоретические и учебно-тренировочные занятия	Наглядный, практический, объяснительный	Мультимедийные материалы	Маты, форма, мультимедийный проектор, компьютер.	Контрольные нормативы
	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Наглядный, объяснительный, практический	Методическая подборка «Школа выживания».	Маты, форма.	Контрольные нормативы
	Технико-тактическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Наглядный, объяснительный, практический	Специальная литература	Маты, форма	Контрольные нормативы
	Итоговое занятие	Практическое занятие с элементами беседы.	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Тематическая слайд презентация	Мультимедийный проектор, компьютер	Контрольные нормативы

## Список литературы

### для педагога:

1. Блажко Ю.И. Рукопашный бой. – Ленинград: ВиФК, 1990. – 142 с.
2. Жуков А.Г. Боевое самбо для всех - М.: Просвещение, 1992. -114 с.
3. Кадочников А.А. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов рукопашного боя. – М.: Просвещение, 2000. – 65 с.
4. Кадочников А.А. Специальный армейский рукопашный бой - Ростов-на Дону: Феникс, 2005. – 352 с.
5. Волков А.Н. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения – М.: Скиф , 2004. – 82 с.
6. Старов В.А. Удары защита от ударов. Русский рукопашный бой. – М.: Просвещение, 2005. – 96 с.

### Для учащихся

1. Кварцов С.Н. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2008. – 88 с.
2. Волков А.Н. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения – М.: Скиф, 2004. – 82 с.
3. Блажко Ю.И. Рукопашный бой.– Ленинград: ВиФК, 1990. – 142 с.



**Список терминов:****Специфическая терминология рукопашного боя**

Спортивная техника рукопашного боя — совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой соревновательной деятельности.

Прием в приведенном определении — это специализированные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне конкретной соревновательной ситуации. Прием или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи, являются действием.

**Стойки и передвижения**

Боевая стойка — оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, позволяющее эффективно решать предстоящие двигательные задачи.

Различают: боковую (она же фронтальная), переднюю (масса тела перенесена на впереди стоящую ногу) и заднюю (масса тела перенесена на сзади стоящую ногу) стойки. Передняя, задняя и боковая стойки могут быть соответственно левыми и правыми. Кроме того, стойки различают по степени группировки звеньев тела (открытая и закрытая) и по высоте подъема общего центра массы (ОЦМ) тела (высокая и низкая).

Передвижение — непрерывное выполнение технических приемов перемещения в различных комбинациях.

Передвижение переступанием (шагами) — перемещение с чередованием двухопорного и одноопорного положения.

Передвижение прыжками (скачками) — перемещение с чередованием безопорного и опорного положения.

Передвижение скольжением — незначительное увеличение (сокращение) дистанции с противником скользящим движением двух ног без существенного переноса ОЦМ тела.

Перемещение — изменение местонахождения на площадке с целью решения тактических задач поединка.

Поворот — изменение положения по отношению к противнику путем вращения вокруг вертикальной оси.

**Удары**

Удар — быстрое возвратно-поступательное (импульсивное, взрывное, баллистического типа) движение бьющего звена (руки, ноги), направленное на поражение определенной цели (тела соперника) и выполняемое по прямолинейной или криволинейной траектории.

Контрудар — встречный или ответный удар, наносимый во время удара соперника или сразу же после его завершения с целью остановки развития атаки.

**Атакующие приемы**

Болевой прием — прием, связанный с перегибанием конечности, вращением сустава или давлением на сухожилие, в результате чего атакуемый испытывает болевое ощущение.

Бросок — способ выполнения приема в стойке, в результате проведения которого атакующий приводит атакуемого в положение лежа, предварительно оторвав его от опоры.

Сбивание — прием ударного характера, выполняемый в стойке преимущественно ногами (или оружием и подручными предметами в реальном бою) по опорным конечностям, в результате проведения которого атакуемый теряет равновесие, что может привести его к падению (на бок, живот, спину или четвереньки) или развороту по отношению к атакующему.

Сваливание — способ выполнения приема в стойке, в результате которого атакующий приводит атакуемого в положение лежа, не отрывая его от опоры.

Удержание — прием, позволяющий атакующему фиксировать атакуемого в положении лежа.

Удушение — прием, связанный с воздействием (давлением) на шею противника, в результате чего он испытывает ощущение удушья.

### **Приемы защиты**

Защитные действия подразделяют на активные — вслед за защитными действиями проводятся ответные атаки; пассивные — выполняются только защитные действия, предполагающие уходы от атак или их оковывание; упреждающие — защитные действия, в основе которых лежит выполнение приемов, опережающих атаку противника; превентивные — действия, позволяющие локально препятствовать атакующим действиям противника в фазе их приготовления.

Блок — защитное встречное действие предплечьем или кистью (реже ногой), препятствующее движению атакующей конечности.

Клинч — обоюдный захват соперниками рук, туловища, не позволяющий вести боевые действия (в спортивном рукопашном бое классифицируется как нарушение правил соревнований).

Нырок — быстрая группировка туловища с одновременным движением под атаку противника.

Отбив — ударное движение, выполняемое конечностью (рукой, ногой) по конечности противника с целью отведения ее в сторону от линии движения к цели.

Отвод — нажим кистью, предплечьем на конечность противника с целью отведения ее в сторону.

Подставка — защита движением руки (ноги) под атакующую конечность противника, производящего удар, с целью его остановки.

Уклон (защита уклонением) — защитное действие, суть которого заключается в смещении тела с линии удара (влево или вправо) посредством переноса ОЦМ тела в сторону, противоположную направлению удара, и поворота туловища за счет скручивания.

### **Термины тактики рукопашного боя**

Атака — тактическая схема ведения поединка, предполагающая выполнение приемов и действий с целью поражения противника (захвата инициативы, набора очков и т. д.).

Атака ложная — имитация атакующих действий без нанесения акцентированных ударов.

Бой (поединок) — спортивный поединок в единоборствах, обусловленный правилами соревнований.

Бой на ближней дистанции — ударно-защитное противоборство соперников на дистанции, позволяющей достигнуть цели любым коротким ударом. Допускается непосредственное соприкосновение бойцов.

Бой на дальней дистанции — ударно-защитное противоборство соперников на дистанции, позволяющей достигнуть цели ударом при выполнении шага вперед.

Бой на средней дистанции — ударно-защитное противоборство соперников на дистанции, позволяющей достигнуть цели ударом без шага вперед.

Бой с тенью — поединок с воображаемым (условным) соперником.

Вольный бой — тренировочный поединок в соответствии с правилами соревнований без ограничения заданиями со стороны тренера.

Вызов — тактическое действие, которым атакующий вызывает атакуемого на выполнение конкретных действий.

Дистанционный маневр (позиционный маневр) — маневрирование на ближней и дальней дистанции для ее сохранения или изменения.

Комбинация — последовательное сочетание элементов и их соединений в едином целостном и композиционно оправданном порядке.

Контратака — форма проявления тактики, атака, проводимая в ответ на атакующие действия соперника. Различают встречную (выполняется с направленностью на опережение соперника) и ответную (выполняется после защитного действия) контратаки.

Ложные действия (обман) — приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, не доводимые атакующим до конца и вынуждающие атакуемого прибегать к защите.

Маневр — тактическое действие, сопровождающееся передвижениями спортсмена с целью занять более выгодное положение по отношению к сопернику, создать благоприятную ситуацию для выполнения действий.

Маневренные действия — передвижения с целью создания благоприятных условий для нападения на противника или обороны от его нападения. Осуществляются с помощью передвижений и защит для выбора удобного исходного положения и момента для активных действий.

Маскировка — тактическое действие спортсмена, направленное на скрытие истинных намерений и вызов соперника на принятие неправильного решения, позволяющего спортсмену наиболее эффективно реализовать свои тактические задачи.

Наступательные действия — подготовительные действия и действия непосредственного нападения. Включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, попутные защиты, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Оборонительные (защитные) действия — действия, включающие различные приемы защиты (подставки, отбивы, отходы, уклоны и нырки) в сочетании с маневрированием.

Основные положения спортсмена (бойца) — положения, принимаемые спортсменом в процессе поединка.

Оковывание — тактическое действие бойца, ограничивающее свободу действий противника.

Тактическая разведка (разведывательные действия) — действия, совершаемые с целью получить информацию о намерениях и замыслах противника, его подготовленности к ведению единоборства, а также для определения правильного способа ведения боя с ним.

Угроза — тактическое действие атакующего, вынуждающее атакуемого прибегать к защите или уклонению от боя.

Финт — ложное действие, технико-тактический элемент, имеющий целью ввести соперника в заблуждение с помощью ложного действия, имитации какого-либо приема перед использованием реального действия для выявления уязвимых мест соперника, подготовки и проведения собственных боевых действий.

#### **Термины и жесты судей в соревнованиях 2-го тура**

<b>№ п/п</b>	<b>Оценка технических действий (термин)</b>	<b>Описание жеста</b>
1	"Чистая победа"	Поднять вытянутую руку вверх, держа открытой ладонью вперед
2	"2 балла"	Поднять руку, согнутую в локте, показывая большой и указательный пальцы
3	"1 балл"	Поднять руку, согнутую в локте, показывая один большой палец
4	"Активность"	Поднять руку, согнутую в локте, сжав кулак и держа его ладонью вперед
5	"Замечание"	Положив руку на плечо наказываемого бойца, другой показать "замечание" (большой и указательный пальцы соединены в кольцо)
6	"Первое предупреждение"	Положив руку на плечо наказываемого бойца, другой показать "1 балл" (один большой палец)

7	"Второе предупреждение"	Положив руку на плечо наказываемого бойца, другой показать "2 балла" (большой и указательный пальцы)
8	Положение "вне ковра", выход за пределы ковра	Поднять прямую руку до уровня плеча в сторону ближней границы ковра
9	"Запрещенный прием"	Подняв руки на уровень груди, захватить кистью одной руки запястье другой, имитируя нарушение
10	"Равные возможности"	Поднять руки на уровень груди и свести кулаками навстречу друг другу
11	"Прием не считать"	Скрестив руки на уровне пояса, развести в стороны вниз, ладонями вниз
12	"Нокдаун"	Сжатую в кулак руку пронести мимо ладони другой руки
13	"Контакт"	Сжатую в кулак руку привести в контакт с ладонью другой руки
14	"Ниже пояса"	Опустить руку ладонью вниз горизонтально до уровня ниже пояса
15	"Заметить время"	Одна рука - горизонтально ладонью вниз на уровне лица, другая - вертикально приставлена снизу ребром вперед
16	"Считаю удержание"	Вытянуть руку вперед на уровне плеча открытой ладонью вниз
17	"Считаю болевой" (удушение)	Вытянуть руку вперед на уровне плеча, сжав кулак и держа его ладонью вниз
18	"Отказ от продолжения боя"	Руки согнуть в локтях и скрестить перед грудью
19	"Объявление победителя"	Взяв бойцов за запястья, по объявлению руководителя ковра поднять вверх руку победителя

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

**(1 год обучения)**

- Бег 100 м – учащиеся принимают положение низкий старт, по команде «старт» выполняют бег на 100 м с максимальной скоростью, руководитель фиксирует результат в ведомость;
- Бег 1000 м - учащиеся принимают положение низкий старт, по команде «старт» выполняют бег на 1000 м с максимальной скоростью, руководитель фиксирует результат в ведомость;
- Подтягивание на перекладине – учащиеся выполняют упражнение подтягивание на перекладине на максимальное количество повторений, руководитель фиксирует результат в ведомость.

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ	Физические качества		
		БЕГ 100М	ПОДТ ЯГИВА НИЯ	БЕГ 1000М
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Лучший результат подтягивания	
-------------------------------	--

Лучший результат 1000м	
------------------------	--

Лучший результат 100м	
-----------------------	--

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической  
подготовленности  
(2-3 год обучения)**

- Прямые удары руками 30 сек. – спортсмены становятся друг напротив друга один держит «лапы» второй надевает перчатки, по команде «старт» спортсмен наносит максимальное количество прямых ударов по лапам из фронтальной стойки, руководитель производит подсчёт и заносит результат в ведомость;
- Бросок через бедро 30 сек. – спортсмены становятся друг напротив друга, выполняют обоюдный «борцовский» захват, по команде «старт» спортсмен выполняет «бросок через бедро» на скорость, руководитель производит подсчёт и заносит результат в ведомость;
- Удар правой ногой 30 сек. - спортсмены становятся друг напротив друга один держит «лапы» второй принимает боевую стойку, по команде «старт» спортсмен наносит максимальное количество ударов правой ногой по лапам из боевой стойки, руководитель производит подсчёт и заносит результат в ведомость;
- Удар левой ногой 30 сек. - спортсмены становятся друг напротив друга один держит «лапы» второй принимает боевую стойку, по команде «старт» спортсмен наносит максимальное количество ударов левой ногой по лапам из боевой стойки, руководитель производит подсчёт и заносит результат в ведомость;

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ	Прямые удары руками 30 сек.	Бросок через бедро 30 сек.	Удар правой ногой 30 сек.	Удар левой ногой 30 сек.
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Прямые удары руками 30 сек.	
-----------------------------	--

Удар правой ногой 30 сек.	
---------------------------	--

Бросок через бедро 30 сек.	
----------------------------	--

Удар левой ногой 30 сек.	
--------------------------	--

**Мониторинг оценки динамики показателей физического развития  
(нормативы по ОФП, 1 год обучения)**

**Количество учащихся по программе ---..... человек.**

Учебный год	В начале учебного года (%) (Входящий контроль)			В середине учебного года (%) (Промежуточный контроль)			В конце учебного года (%) (Итоговый контроль)		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
-									

### Результативность учащихся в соревнованиях различного уровня

.....год		
Областной уровень	Краевой уровень	Всероссийский Уровень
1 место -.... чел	1 место -.... чел	1 место -....чел
2 место -...чел	2 место -.... чел	2 место - ....чел
3 место- ....чел	3 место -... чел	3 место .... чел

### Статистика выполнения учащимися спортивных разрядов по рукопашному бою (Присвоение разрядов осуществляется на основании локального приказа по учреждению)

..... год			
3 разряд	2 разряд	1 разряд	КМС
..... чел.	..... чел.	..... чел.	..... чел.

### ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- техники ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой или наоборот;
- технике первого удара

1.Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

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

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

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

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

### Рекомендуемая последовательность обучения борцовской технике в рукопашном бое

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

1. Задняя подножка с захватом 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. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.

58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
  59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
  60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
  61. Зацеп снаружи садясь.
  62. Отхват.
  63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
  64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
  65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
  66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
  67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
  68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
  69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
  70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
  71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
  72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
  73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
  74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
  75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
  76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
  77. Защита от броска через спину наклонясь.
  78. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
  79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
  80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
  81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
  82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
  83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
  84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
  85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
  86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
  87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
  88. Бросок захватом голени снаружи.
  89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
  90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
  91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
  92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
  93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
  94. «Мельница» с захватом отворота.
  95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
  96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
  97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.
- В положении лежа (борьба лежа)
1. Удержание сбоку.
  2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
  3. Удержание верхом с захватом рук.
  4. Узел поперек.
  5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
  6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
  7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
  8. Удержание со стороны ног с захватом рук.

9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком 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 изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь 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 на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.

56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей 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 спортсмена 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 стороны 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 стоящего 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 захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы. 75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
97. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
98. Рычаг колена – кувырком из стойки.

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

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами

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

29. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
30. Боковой удар ногой в туловище.
31. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
32. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
33. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
34. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
35. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
36. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
37. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
38. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
39. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
40. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья. Удары руками снизу.
41. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
43. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
44. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
46. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
47. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
48. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
49. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
50. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
51. Удары ногами с разворотом.
52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.
56. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
57. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
58. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
59. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
60. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левым в голову.
61. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
62. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
63. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

64. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
65. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
66. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
67. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
68. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
69. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
70. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
71. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
72. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
73. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
74. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
75. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
76. Атака 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
77. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
78. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
79. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
80. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
81. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
82. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
83. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
84. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
85. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
86. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
87. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
88. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
89. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

90. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
91. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
92. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
93. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
94. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову. Серии повторных ударов
95. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответным прямым левой рукой в голову.
96. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
97. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
98. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
99. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
100. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
101. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.
102. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
103. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
104. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
105. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
106. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
107. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

#### Ближний бой

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

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
  - 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. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
    - «нырок»;
    - комбинированная защита;
    - приседания;
    - 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;
    - приседания;
    - отклонения назад.
  9. Комбинации из двух ударов 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 правый 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 голову.
  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 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 вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:

5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.
6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, хват с захватом ноги. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:
7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.
8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.
11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.
14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, хват.
16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, хват. В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – хват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.