



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

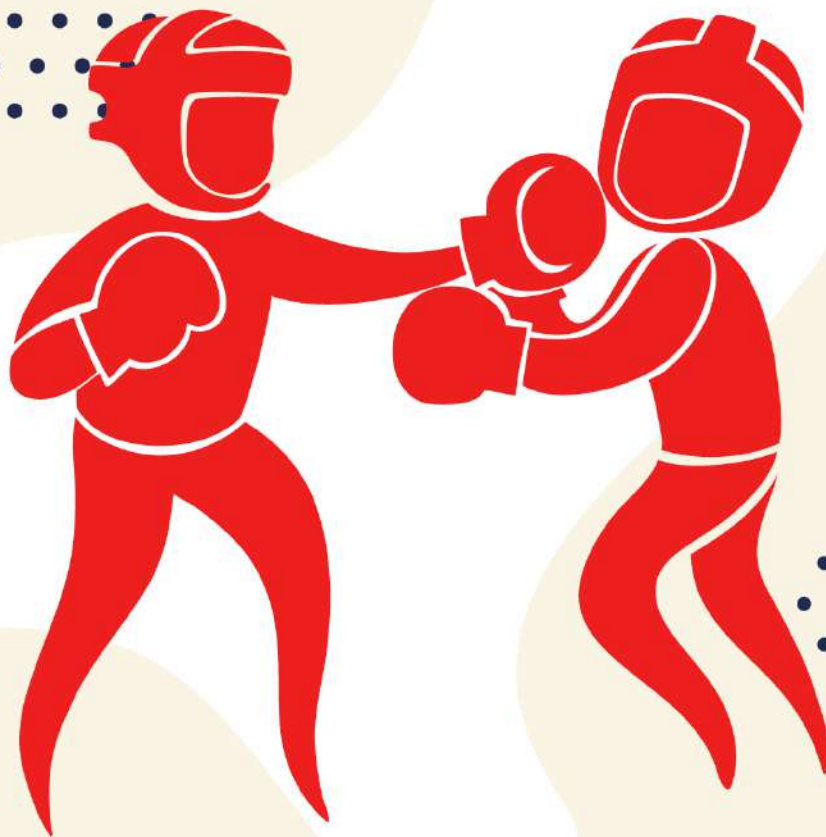


ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА



ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Токсанов Серик Етекбаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики единоборств и силовых видов спорта СибГУФК;

Иванов Денис Александрович, заместитель директора БУ ДО г. Омска «СШОР № 28».

Рецензент:

Салугин Филипп Вадимович кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической культуры ОмГМУ, Заслуженный мастер спорта России.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».....	8
2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».....	9
2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	10
2.3. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.4. Календарный план воспитательной работы	13
2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.6. Планы инструкторской и судейской практики	15
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий	16
III. Система контроля.....	17
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	17
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	19
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «рукопашный бой»	20
4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».....	20
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
4.2.1. Программный материал для учебно-тренировочных заданий на этапе начальной подготовки.....	32
4.2.2. Программный материал на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	35
4.2.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ...	38
4.3. Учебно-тематический план	42
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой»	42

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	43
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	43
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	43
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	44
Приложения	48

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее – методические рекомендации, ОМР) разработаны в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Закон № 329);

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон № 273);

– Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15 августа 2011 г. № 916 н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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» (далее – Приказ № 1144 н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 г. № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 г. № 237н «Об утверждении профессионального стандарта

«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 985 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта РФ от 31 января 2023 г. № 64 «Об утверждении правил вида спорта «Рукопашный бой» (с изменениями и дополнениями);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2023 г. № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 февраля 2024 г. № 217 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее – Примерная программа);

– постановление 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»;

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный

бой» (далее - Программа) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), имеет структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают Программы с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке во всех дисциплинах вида спорта «рукопашный бой» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки в виде спорта «рукопашный бой» составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

На основании Федерального закона № 273-ФЗ установлено, что обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу.

На основании Федерального закона № 329-ФЗ установлено, что спортсмен – физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях, спортсмен высокого класса – спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

Результаты реализации Программы должны соответствовать целям, поставленным Программой.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, отображены в таблице 1, в соответствии с приложением № 1 к ФССП.

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-

тренировочных групп Организация, реализующая Программу, формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки; учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций; определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на НП и УТ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
- на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	2

Возраст обучающихся (далее – спортсмены, бойцы, обучающиеся) на этапах ССМ и ВСМ 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.

2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Объем Программы определяется Организацией в соответствии с установленными параметрами к каждому этапу спортивной подготовки в приложении № 2 к ФССП.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, и не должен превышать объема Программы, приведенного в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (далее – УТЗ, занятие, тренировка) при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать максимум на этапе:

- НП – двух часов;
- УТ – трех часов;
- ССМ – четырех часов;
- ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного занятия в день суммарная продолжительность УТЗ не должна превышать более восьми часов.

Организация самостоятельно устанавливает количество УТЗ с учетом недельного объема, установленного ФССП. Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

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

2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

1) Учебно-тренировочные занятия (далее – УТЗ).

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2) Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ):

2.1) УТМ проводятся при подготовке к спортивным соревнованиям:

2.1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ – 18 дней, на ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2.2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.3) УТМ проводятся как мероприятия для комплексного медицинского обследования на ССМ и ВСМ, предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.2.5) УТМ проводятся в форме просмотровых мероприятий на УТЭ, ССМ, ВСМ, предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

3) Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, с учетом требований ФССП, приведенных также в таблице 3.

Таблица 3 - Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1

Примечание: в таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «рукопашный бой».

Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (приложение № 1 к методическим рекомендациям).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации.

Учебный план разрабатывается с учетом продолжительности этапов спортивной подготовки, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.4. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из Календаря образовательных событий,

приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Представленный образец календарного плана воспитательной работы в приложении № 2 к методическим рекомендациям носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план воспитательной работы в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Представленный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в приложении № 3 к методическим рекомендациям является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя следующие документы и источники:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- приказ № 464;
- приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>.

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по Правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На этапе НП в виде спорта «рукопашный бой» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «рукопашный бой».

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского

обследования и самостоятельно может разработать иную форму планирования.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

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:

1. На НП:

- 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на УТ.

2. На УТ:

- 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На ССМ:

- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На ВСМ:

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией реализующей Программу, на основе, 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.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап представлены в приложениях №№ 6-9 к ФССП по виду спорта «рукопашный бой».

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся, а также видов подготовки, не связанных с физическими нагрузками, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «рукопашный бой»

4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Основные термины:

- ✓ Техника приема противоборства – совокупность технических действий, применяемых в стойке, партере и лежачем положении для выполнения цели поединка.
- ✓ Прием – отдельное законченное техническое действие, направленное на изменение взаимоположения противоборствующих относительно к полу.
- ✓ Стойка – положение человека, стоящего на ногах относительно пола.
- ✓ Маневрирование - передвижения единоборца и (или) перемещения частей его тела с целью создания благоприятной ситуации для решения задач поединка.
- ✓ Партер – положение человека, находящегося вне вертикального положения на коленях, в положении лежачем или других смежных с этими положениями.
- ✓ Мост – единоборец, прогнувшись, опирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями.
- ✓ Захват – действия руками, с целью прочного соединения с частями тела соперника или своими частями тела для выполнения технических действий приемов.
- ✓ Обхват – разновидность захвата, при выполнении которого борец соединяет свои руки так, чтобы тело противника оказалось зажатым между руками.
- ✓ Замок – разновидность захвата соединением рук с помощью согнутых пальцев или захватом одной рукой другой руки.
- ✓ Рывок – единоборец резко дергает (тянет) соперника на себя или в сторону.
- ✓ Толчок – единоборец резко отодвигает от себя соперника.
- ✓ Удержания – приемы, позволяющие атакующему фиксировать атакуемого в определенном положении.
- ✓ Защита – действия, направленные на предупреждения или остановку активных действий противника или проведения приема.
- ✓ Контрприем – действия, направленные на выполнение ответного приема.

Учебно-тренировочные занятия на этапах спортивной подготовки направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена. Программный материал,

содержит 6 базовых блоков упражнений, составляющих суть учебно-тренировочных занятий:

1) Упражнения из раздела общей физической подготовки (далее – ОФП) – это строевые, порядковые упражнения, и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), а также элементы видов спорта (спортивных игр, легкой атлетики, акробатики и др.), как наиболее знакомые и доступные средства общеразвивающей направленности.

2) Упражнения из раздела специальной физической подготовки (далее – СФП) – это специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование функциональных и физических способностей для освоения операций и действий, входящих в состав «собирающего» образа соревновательного поединка в единоборствах. В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники рукопашного боя. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости спортсмена.

Средствами *развития специальной силы* мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида: с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры); с преодолением собственного веса; с партнером; изометрические (статические) упражнения.

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Развитие выносливости (способности бороться с утомлением и выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики) происходит поэтапно:

– 1 этап – развитие общей выносливости (далее – ОВ) (циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью: ЧСС 130-160 уд/мин);

– 2 этап – образование специального фундамента для выносливости (основное средство – это упражнения рукопашного боя, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью);

– 3 этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах (основные средства: ударная или бросковая техника, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях; интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором);

– 4 этап – воспитание специальной выносливости (далее – СВ), прямо

направленной на достижение лучших спортивных результатов (Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности, близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее).

Развитие ловкости. Техника и тактика в рукопашном бое обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности - ловкостью. При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее: специальная направленность достигается разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре рукопашного боя; можно применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу, работа в последние 30, 20, 10 с в проигрышном и выигрышном состоянии); использовать технику исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180°, 360°, 270°, с исполнением ударов и т.п.

Развитие специальной гибкости – это достижение значительной или даже предельной подвижности в отдельных суставах применительно к рукопашному бою. Упражнения: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке, с тренажерами. Необходимо обращать внимание на совмещение силовых и ударных упражнений с упражнениями на гибкость.

3) Специализированные игры-задания, содержащие действия, формирующие основы противоборства. К этой же группе относятся тренировочные задания (ТЗ) в виде отдельных операций, фрагментов приёмов и их совокупностей, входящих в двигательный состав технических действий маневрирования, контактов приемов силового взаимодействия (захваты, упоры, подсечки, подсады и т.д.) и др. в основном, такие задания применяются на НП и иногда в начале УТ.

Специализированные игровые комплексы (далее – ИК) - это совокупность игр-заданий и упражнений, направленных на разностороннюю подготовку юных единоборцев, предусматривающих комплексность воздействий как на развитие специфических двигательно-координационных и психофизических качеств обучающихся, так и на формирование азоров обязательного, базового технического арсенала с элементами двигательного творчества (самостоятельное решение нестандартных ситуаций, апробирование вариантов новых движений в условиях боя и т.п.).

Базовые варианты для разработки игр-заданий делятся на:

– общеподготовительные и специальные упражнения без партнера, со снарядами и без них (которые в большей мере повышают физические возможности обучающихся);

– упражнения с партнером (которые моделируют отдельные, значимые стороны поединка и единоборства в целом).

Изменения условий выполнения ИК (усложнения или упрощения) всякий раз несут качественно новое содержание как с позиций организации выполнения предъявляемых требований к обучающимся, так и с эффекта педагогического воздействия. Содержание специализированных игровых комплексов, как воплощение ведущих характеристик спортивно-игрового метода, включает основные базовые элементы техники противоборства, как прототипы учебных заданий с персональными целевыми установками спарринг-партнёрам. Для преимущественного развития избранных психофизических качеств обучающихся и освоения различных элементов и форм ведения борьбы подбираются варианты игровых заданий.

3.1.) Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Принцип, на котором построен комплекс, - защита места на своем теле от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер-преподаватель моделирует вероятностную реакцию защиты, выражающуюся в принятии играющим соответствующей позы и действиями (с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д.).

Таким образом, выполнение задания одного из партнеров «коснуться обусловленной точки тела» должно привести к следующему: другой спортсмен, защищаясь, встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующим образом держать корпус (прямо, либо согнувшись, либо разворотом в нужную сторону).

Для того чтобы обучающийся 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.

Автоматически выстраивается принцип построения защиты: спортсмен стремится удалить от противника опасный участок, затем, - защищается руками, маневрирует. Всё это предопределяет вид стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Необходимо указать - можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные упражнения могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры, например:

– касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;

- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

3.2.) Три основных варианта игр-заданий с блокирующими действиями, сдерживаниями: 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.

а) 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.

б) 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).

с) Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ. Данная

группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера. Усложнение заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

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

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

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

3.3.) Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка.

Теснение соперника учит обучающихся 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.

Правила, 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 обучающиеся, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков.

Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы. Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»: одной, двумя руками извне; «крест»; «петля».

3.4.) 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. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике. Их назначение – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала. 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 творческих способностей тренера-преподавателя. Побеждает в игре 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 спортсмены. Это можно выявить при ограничении времени на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

На рисунках 1, 2 систематизированы материалы, показана схема подбора игровых и учебно-тренировочных заданий, направленных на освоение базовых технико-тактических действий (далее – БТТД) с различной степенью двигательного творчества и сгруппированы, в зависимости от этого, по четырем уровням.

I уровень представлен крупными блоками, характеризующими условия и степень «жесткости» регламентации тренировочной деятельности спортсменов. Первый блок представлен *алгоритмической* схемой, освоения учебных заданий. Особенность ее реализации заключается в том, что условия выполнения заданий для спарринг-партнеров стереотипные, т.е. носят строго обусловленный характер.

Второй блок – *вариативная* схема подбора и выполнения учебных заданий, при которой обуславливается только определенная часть упражнений. Остальные

действия остаются произвольными и зависят от понимания учащимися сути ситуации и уровня развития его физической, функциональной, тактико-технической подготовленности, действий, выполняемых спарринг-партнером. Второй блок подразделяется на подвиды: позиционно-обусловленные и вариативно-регламентированные. В первом случае тренер-преподаватель конкретизирует исходное положение обучающихся (из которого начинается выполнение задания); как вариант может быть конкретизирована целевая установка, но финальная стадия остается произвольной. Другая разновидность второго блока – вариативно-регламентированная схема, в противовес первой определяет непосредственную «концовку» мини-поединка, т.е. учащимся предлагается: либо вывести спарринг-партнера в обусловленное положение на ковер (ринг), либо выполнить конкретное завершающее атаку оцениваемое техническое действие и т.д.

Третий блок (*эвристическая* схема) характеризуется большей самостоятельностью обучающихся и предполагает формирование элементов двигательного творчества. Особенностью организации подобных заданий является четкая формулировка целевой установки для реализации ориентировочной основы действия эпизода с отсутствием либо минимальным числом действий, регламентирующих, что и как нужно делать.

Все схемы подбора учебно-тренировочных заданий взаимосвязаны логикой цели ведения поединка или избранного эпизода.

Освоения переходов от «ударной» техники к «борцовской» на начальном этапе обучения юных бойцов методически наиболее целесообразна по алгоритмической схеме подбора и освоения учебных заданий.

II уровень: регламентирует режим выполнения учебных заданий для развития избранных психофизических качеств:

- координации (устойчивое равновесие; точность удара; антиципация; реакция на движущийся объект);
- скоростно-силовых способностей;
- силовых способностей;
- силовой выносливости.

III уровень: позволяет задавать масштабность выбранного тренером отрезка поединка в виде тренировочных заданий:

ЭПИЗОД → ФРАГМЕНТ → УЧАСТОК → СХВАТКА.

IV уровень: содержит разновидности регламентации и управления выполнением целевых установок на поединок. Например, мини-поединки (вольные или по заданию), либо схватки различные по виду и стилю единоборств (вольной, самбо, боксу, кикбоксингу и т.д.) для освоения, совершенствования избранного арсенала ведения противоборства.



Рис.1. Схема выбора направленности освоения БТТД с использованием игровых и тренировочных заданий I уровня

II УРОВЕНЬ. Регламентация режима выполнения учебных заданий для развития избранных психофизических качеств

2.1. Координационная: устойчивость (равновесие); РДО, точность; антиципация.

2.2. Скоростно-силовая направленность
2.3. Силовая
2.4. Силовая выносливость

III УРОВЕНЬ. Масштабность осваиваемой в виде учебно-тренировочных заданий частей соревновательных поединков: ФРАГМЕНТ → ЭПИЗОД → УЧАСТОК → СХВАТКА

IV УРОВЕНЬ. Разновидности регламентации и управления ходом поединков

4.1. Мини-поединки (вольные, по заданию).
4.2. Учебно-тренировочные схватки.
4.3. Мини-поединки для преимущественного развития избранных личностных и психофизических качеств.

4.4. Мини-поединки, схватки с элементами из видов и стилей единоборств (вольной, самбо, бокса, кик-боксинга и т.д.).
4.5. Схватки с преимущественным использованием технических действий руками.
4.6. Поединки с преимущественным использованием избранных технических действий ногами, только руками и т.п.

Рис. 2. Схема выбора направленности освоения БТТД с использованием игровых и тренировочных заданий II, III, VI уровни

4) Техническая подготовка. Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. При этом рукопашный бой – это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований. Первый тур – демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником; второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов. Техника первого тура представляет собой комбинацию приемов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою, и приемов, запрещенных в поединках ввиду их травмоопасности, с добавлением приемов обезоруживания противника, добивания и конвоирования. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приемам и действиям – контролируемость техники со страховкой атакующего контратакующим. Степень контакта при ударах и удушающих приемах - обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя представлена в приложении 7. Основным требованием при обучении технике в начале следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

Важное значение имеет изучение приемов самостраховки. Самостраховка при падениях – способность обучающегося самостоятельно и своевременно найти выход из возникшего опасного положения. Изучаются самостраховки при падении на бок, на спину, вперед с опорой на руки.

5) Тактическая подготовка направлена на изучение и освоение операций, действия и их совокупности для создания «благоприятных моментов» атаки, защиты, контратаки (фрагменты создания силового воздействия и противодействия, способствующие атаке; маневрирование в захвате; переходы из захвата в захват; теснения; контрдействия и т. д.).

Также тактика может быть атакующая, контратакующая или оборонительная.

Атакующая. Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар - бросок - удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3 им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака. А можно заставить противника пойти в атаку, раздергивающими действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

Контратакующая: это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает в скорости.

Оборонительная: заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты.

Методы и методические приемы совершенствования тактике:

а) Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя: борьбе стоя; борьбе лежа; технике ударов руками; технике ударов ногами; технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот; технике первого удара.

б) В течение одного УТЗ 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.

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

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

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

б) Соревновательная подготовка. Схватки: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, собственно соревновательные, используемые в рамках избранных направлений подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях разного уровня.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной

в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Психологическая подготовка включает развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

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

4.2.1. Программный материал для учебно-тренировочных заданий на этапе начальной подготовки

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям рукопашным боем;
- изучение первоначальных навыков и технических действий;
- развитие волевых качеств;
- воспитание организованности и целеустремлённости;
- выявление задатков способностей и спортивной одарённости.

Основной принцип построения тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся.

Подготовка юных спортсменов на этапе начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

Предусматривается разносторонняя физическая и техническая база,

предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий. Основным методом УТЗ на данном этапе должен быть игровой.

ОФП на этапе НП направлена на воспитание морально-волевых качеств и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы, выносливости, гибкости и координации.

На данном этапе используются общеразвивающие упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

СФП

Упражнения для развития силовых качеств: Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге - «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м; с изменением

скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Различные прыжки, в т.ч. опорные через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, подвижные и спортивные игры, упражнения, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (вперед или сзади находящейся), корпусом, имитирующими удары. Комплекс упражнений на растяжку.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики: изучение боевой стойки: левосторонней, правосторонней, изменение положения ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): вперед или сзади находящаяся рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника. Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок - движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (впереди или сзади находящейся рукой). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

4.2.2. Программный материал на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

На УТ до трех лет закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике рукопашного боя.

На УТ свыше трех лет совершенствуется технико-техническая подготовка, УТЗ направлены на развитие необходимых специальных физических качеств.

Основные задачи:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально -волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

ОФП

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером,

на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

СФП

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу, уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

Упражнения для развития силы: ходьба «гуськом», приседания на одной ноге – «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5-6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений

с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс -3-6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики: атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

На 3-4 годах этапа УТ происходит расширение репертуарных действий, совершенствование техники рукопашного боя, углубление теоретических и тактических знаний. Так, например, спортсмен обучается анализу техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

Также происходит повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Защита от данных бросков. Болевые и удушающие приемы. Переход от ударной техники к борцовской и наоборот.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Тактика при преимуществе в счете противника.

4.2.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Спортивная подготовка спортсменов этапов ССМ и ВСМ проходит по индивидуальным планам.

Целью спортивной подготовки на этапе ССМ и ВСМ является повышение спортивного мастерства до всероссийского, а затем и международного уровня.

Задачи на данных этапах - совершенствование техники и тактики рукопашного боя с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; совершенствование специальной физической и функциональной подготовленности; совершенствование морально-волевой подготовленности; накопление разнообразного соревновательного опыта; привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Этапы ССМ и ВСМ характеризуются определенными зонами становления мастерства:

- зона первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира);

- зона поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе тренировки следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также должно уделяться повышению реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

ОФП и СФП. На данных этапах ОФП направлена в основном на поддержание общего физического состояния спортсмена. Может быть в форме короткой, но очень ёмкой разминки, которая быстро готовит к основной работе. В качестве разминки можно также давать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т. д.

Для развития способности проявлять *силу* в различных движениях могут выполняться упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю. То же, но выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т. д.) выполняются однократно с максимальным

напряжением в течение 6-8 с, в 2-4 подходах с интервалами 1-2 мин.

Упражнения на ловкость и координацию. Кувырки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляк, сальто вперед и назад, рондад.

Упражнения на выносливость. Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70% от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации).

Упражнения на гибкость. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней зарядке и основных занятиях.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью или перепрыгнув через препятствие, с движением вперед нанести 2-3 любимых удара руками. Интенсивность максимальная. Всего 30-60 прыжков. Не более 2-3 раз в неделю.

Метание снарядов весом 3-10 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.). Интенсивность максимальная. В сумме 20-30 бросков 2 раза в неделю.

Пробегание коротких отрезков 30, 60, 100 м, 3x10м, эстафеты. Бег по пересеченной местности (3-6 км).

Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, лапта и т. д.

Тренировка на снарядах (мешках, грушах, макиварах, пунктбол, манекен и т.д.) от 10 секунд до 10 - 15 минут (излюбленные комбинации ударов руками и ногами, броски).

Развитие скоростно-силовой выносливости:

- 1) 2 мин работа на мешке;
- 2) 2 мин борьба в стойке;
- 3) 2 мин свободный спарринг;
- 4) 2 мин отработка действий на сдачу противника (болевым или удушающим приемом);
- 5) Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами или тренировка в водной среде.

При необходимости, для увеличения мышечной массы бойца применяются следующие упражнения:

– упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального,

выполнять 3 раза в неделю;

- упражнения на преодоление веса тела («отжимание» в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т. д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых - 1-3 мин. Применять в основном в утренней зарядке 3-4 раза в неделю;

- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 мин. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Изучение и совершенствование техники и тактики. Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к борцовской технике и наоборот. Встречные удары ногой в голову при атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удушающего приема.

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4x1 мин, без отдыха).

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой);

- 3 номер: атака - выход из атаки - встречный удар. Атака - выход из атаки - встреча - подхват (броском) - болевой прием;

- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой;

- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

Интервальный метод: В группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). После чего тот, кто напал последним остается в середине и так до последнего участника в группе:

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ;

- выполнение заданий на укороченной площадке;

- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1;

- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста;

- работа против соперника, работающего преимущественно ногами;

- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов.

Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки.
Тренировка против «левши».

Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена.

Психологическое подавление соперника. Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях. Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4-6 спортсменов, без отдыха по 30 сек с каждым партнером, в 3 круга и др.).

Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20-30 секунд.

4.3. Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине.

Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья спортсменов на занятиях по рукопашному бою

Входить в спортивный зал занимающиеся должны только в присутствии тренера-преподавателя.

При разучивании приемов броски следует проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный спортсмен должен использовать действия само страховки.

Во время тренировочных схваток и отработке приемов в паре по свистку тренера-преподавателя спортсмены немедленно прекращают поединок.

Запрещается проводить тренировочные схватки и соревнования между лицами, имеющими большую разницу в весовых категориях и разный уровень спортивной квалификации.

Спортсмену нужно соблюдать гигиенические требования (ногти должны быть коротко острижены, длинные волосы аккуратно собраны).

Тренеру-преподавателю следует систематически напоминать занимающимся, что при проведении приема в стойке необходимо осуществлять страховку партнера.

А также необходимо указывать на то, что при захватах нельзя соединять пальцы в переплет.

До тренировочных схваток помимо общеразвивающих упражнений необходимо использовать упражнения специального характера, направленные на подготовку к тренировочным воздействиям мускулатуры спины, лучезапястных, голеностопных суставов, шеи, ушных раковин. Обучающиеся должны владеть приемами страховки и само страховки.

Все обучающиеся должны иметь соответствующую спортивную форму.

4.3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой»

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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 и высшего 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 по виду спорта «рукопашный бой»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

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 № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 191н, профессиональным

стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом № 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «рукопашный бой», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и спортивной тренировки.

Информационно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса по рукопашному бою, может быть на основе информации из:

- печатных материалов (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио материалов (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференций, семинаров, мастер-классов, презентаций и т.д.;
- информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Каждой Организации, реализующей Программу в Российской Федерации, рекомендовано иметь методический кабинет, оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Список рекомендуемой литературы:

Основная литература

1. Акопян, А.О., Долганов, Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт. 2004.
2. Альжанов, Х.Х., Грузных, Г.М. Формирование базовых технико-тактических действий детей 10-12 лет, обучающихся рукопашным боем // ОНВ. 2012. №4 (111). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-bazovyh-tehniko-takticheskikh-deystviy-detey-10-12-let-zanimayuschih-sya-rukopashnym-boem> (дата обращения: 27.03.2024).
3. Альжанов, Х.Х. Устойчивое равновесие и быстрота двигательной реакции в системе психофизических качеств как условие формирования арсенала технических действий бойцов по рукопашному бою // ОНВ. 2014. №1 (125). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ustoychivoe-ravnovesie-i-bystrota-dvigatelnoy-reaktsii-v-sisteme-psihofizicheskikh-kachestv-kak-uslovie-formirovaniya-arsenala> (дата обращения: 27.03.2024).
4. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан. пед. наук.- М., 2003.
5. Гизатулина, А.А., Лисовол, В.В. Комплексы формальных упражнений как эффективное средство совершенствования навыков рукопашного боя и физического состояния // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksy-formalnyh-uprazhneniy-kak-effektivnoe-sredstvo-sovershenstvovaniya-navykov-rukopashnogo-boya-i-fizicheskogo-sostoyaniya> (дата обращения: 27.03.2024).
6. Гизатулина, А.А., Лисовол, В.В. Формирование двигательных навыков рукопашного боя // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-dvigatelnyh-navykov-rukopashnogo-boya> (дата обращения: 27.03.2024).
7. Иванов, Д.А., Альжанов, Х.Х. Теоретическое обоснование методических направлений вариантов подбора базовых учебных заданий в группах начальной подготовки по рукопашному бою // ОНВ. 2014. №1 (125). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-obosnovanie-metodicheskikh-napravleniy-variantov-podbora-bazovyh-uchebnyh-zadaniy-v-gruppah-nachalnoy-podgotovki-po> (дата обращения: 27.03.2024).
8. Овчинников, В.А., Исаев Р.А., Шапошников, Ю.А. Закономерности построения поединка в рукопашном бою // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2011. №4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zakonomernosti-postroeniya-poedinka-v-rukopashnom-boyu> (дата обращения: 27.03.2024).

9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.

10. Пардаев, Д.У. Анализ соревновательной деятельности спортсменов представителей рукопашного боя // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-sportsmenov-predstaviteley-rukopashnogo-boya> (дата обращения: 27.03.2024).

11. Посевин, П.С. Спортивная педагогика рукопашного боя // ИСОМ. 2016. № Приложение 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-pedagogika-rukopashnogo-boya> (дата обращения: 27.03.2024).

12. Супрунов, Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.

13. Теория и практика рукопашного боя / С.А. Иванов-Катанский, Т.Р. Касьянов, М., Спорт, 2018.

14. Токсанов, С.Е. Педагогический контроль освоения атакующих действий в кикбоксинге на этапе начальной подготовки / С.Е. Токсанов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2014. – № 1. – С. 157-164.

15. Черкесов, Р.М. Развитие скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя // Теория и практика общественного развития. 2015. №16. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorostno-silovyh-kachestv-u-boytsov-rukopashnogo-boya> (дата обращения: 27.03.2024).

16. Чигоряев, Е.А., Анисин, В.И. Гиль, В.Г., Блудова, И.Н. Поэтапное обучение рукопашному бою через анализ складывающихся ситуаций с использованием ситуативных комплексов защитно-атакующих действий // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2005. № 2 (24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/poetapnoe-obuchenie-rukopashnomu-boyu-cherez-analiz-skladyvayuschih-situatsiy-s-ispolzovaniem-situativnyh-kompleksov-zaschitno> (дата обращения: 27.03.2024).

17. Эрайзер, С.Л. Организация нагрузок в микроциклах годичной подготовки в рукопашном бое на этапе совершенствования спортивного мастерства // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. № 12 (118). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-nagruzok-v-mikrotsiklah-godichnoy-podgotovki-v-rukopashnom-boe-na-etape-sovershenstvovaniya-sportivnogo-masterstva> (дата обращения: 27.03.2024).

18. Эрайзер, С.Л., Евтух, А.В. Примерный алгоритм последовательности нагрузок в микроциклах годичной подготовки спортсменов рукопашного боя // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №3 (121). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primernyy-algoritm-posledovatelnosti-nagruzok-v-mikrotsiklah-godichnoy-podgotovki-sportsmenov-rukopashnogo-boya> (дата обращения:

27.03.2024).

19. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

Методические указания

17. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf);

18. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва : 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf)

Интернет-ресурсы

17. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
18. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
19. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
20. <https://hsif.world/> - Международная федерация рукопашного боя;
21. <https://rffrb.ru/> - сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация рукопашного боя
22. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
23. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
24. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
25. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
26. <https://hsif.world/> - Международная федерация рукопашного боя;
27. <https://rffrb.ru/> - сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация рукопашного боя
28. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.

Приложения

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	135-158	158-195	195-250	214-250	160-100	80-100
2.	Специальная физическая подготовка	50-70	70-90	90-180	160-200	156-200	180-250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-12	12-20	20-30	30-36	36-100	80-100
4.	Техническая подготовка	33-41	41-55	55-150	120-200	200-250	200-300
5.	Тактическая подготовка	5-10	10-15	15-23	20-100	100-220	190-400
6.	Теоретическая подготовка	5-7	7-10	10-20	20-30	30-50	40-50
7.	Психологическая подготовка	2	2-5	5-15	15-30	30-78	60-100
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	6-10	10-15	10	50-140	140-200
9.	Инструкторская практика	0	5	5	5-10	10	5
10.	Судейская практика	0	5	5-10	10-20	20	5

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0-2	2	2-10	10-20	15-30	20-60
12.	Восстановительные мероприятия	0-4	4	4-20	10-30	25-50	40-94
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся,	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; <p>- ...</p>	
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера преподавателя и	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятия и термины. 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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятия и термины. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

		май	спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	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	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	июнь	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.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	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	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	июнь	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Описание
НП	-	-
УТ	Судейская практика	Рекомендуется участие обучающихся в качестве волонтера и помощника судьи. Изучить правила соревнований.
	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
ССМ и ВСМ	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта «фристайл». Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта городского и областного масштабов.
	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, теоретические знания и практические умения при совершенствовании технического действия.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств (примерный)**

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
...	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Применение педагогических средств восстановления	В течение года
...	
УТ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Медико-биологическое мероприятия	В течение года
Восстановительные мероприятия	В течение года
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Медико-биологическое мероприятия	В течение года
Восстановительные мероприятия	В течение года
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Медико-биологическое мероприятия	В течение года
Восстановительные мероприятия	В течение года
...	

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя

Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

В положении стоя (в стойке):

- 1) Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
- 2) Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- 3) Зацеп снаружи.
- 4) Бедро.
- 5) Подхват.
- 6) Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
- 7) Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
- 8) Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
- 9) Бросок захватом ног.
- 10) Бросок прогибом набивного мяча с падением.
- 11) Боковая подсечка.
- 12) Задняя подсечка.
- 13) Зацеп изнутри.
- 14) Подхват с захватом ноги.
- 15) Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
- 16) Выведение из равновесия.
- 17) Бросок захватом ноги изнутри.
- 18) «Мельница».
- 19) Бросок через спину захватом руки под плечо.
- 20) Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
- 21) Зацеп стопой.
- 22) Обхват с захватом ноги.
- 23) Бросок через голову упором стопой в живот.
- 24) Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
- 25) Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
- 26) Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
- 27) Бросок захватом руки на плечо.
- 28) Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.

- 29) Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
- 30) Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.
- 31) Защита от зацепа изнутри - отставление ноги.
- 32) Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.
- 33) Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
- 34) Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
- 35) Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 36) Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- 37) Боковое бедро.
- 38) Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
- 39) Защита от задней подножки увеличением дистанции.
- 40) Подсечка изнутри.
- 41) Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 42) Подхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 43) Комбинация: боковое бедро - бросок через голову упором голенью.
- 44) Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
- 45) Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
- 46) Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
- 47) Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 48) Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
- 49) Бросок обратным захватом пятки изнутри.
- 50) Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
- 51) Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
- 52) Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
- 53) Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
- 54) Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
- 55) «Мельница» с захватом рук.
- 56) Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
- 57) Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
- 58) Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком.
- 59) Задняя подножка при захвате противником пояса.

60) Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

61) Зацеп снаружи садясь.

62) Отхват.

63) Защита от броска через голову; присесть, выводя таз вперед.

64) Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.

65) Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.

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

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

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

69) Передняя подножка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

70) Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.

71) Защита от зацепа снаружи - отставить ногу.

72) Защита от подхвата - отталкивать атакующего.

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

74) Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.

75) Передний переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

76) Бросок захватом ног - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

77) Защита от броска через спину наклонясь.

78) Защита от броска прогибом - выводя таз навстречу движению таза атакующего.

79) Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.

80) Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.

81) Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия толчком.

82) Отхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.

83) Комбинация: бросок через голову после угрозы броском - «мельницей».

84) Выведение из равновесия - как контрприем против захвата ног.

85) Комбинация: «мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.

86) Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.

87) Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия

толчком.

88) Бросок захватом голени снаружи.

89) Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.

90) Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.

91) Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.

92) Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).

93) Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.

94) «Мельница» с захватом отворота.

95) Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).

96) Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).

97) Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

В положении лежа (борьба лежа).

1) Удержание сбоку.

2) Рычаг локтя захватом руки между ногами.

3) Удержание верхом с захватом рук.

4) Узел поперек.

5) Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.

6) Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).

7) Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

8) Удержание со стороны ног с захватом рук.

9) Уход от удержания сбоку - через мост.

10) Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.

11) Удержание со стороны головы с захватом туловища.

12) Удержание поперек.

13) В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).

14) Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.

15) Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.

16) Удержание сбоку - лежа.

17) Рычаг колена.

18) Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.

19) Удержание верхом с захватом головы.

20) Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.

21) Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа).

22) Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).

- 23) Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
- 24) Удержание сбоку с захватом туловища.
- 25) Рычаг в тазобедренном суставе (бедро).
- 26) Удержание со стороны головы с захватом рук.
- 27) Переворачивание захватом рук сбоку.
- 28) Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
- 29) Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из-под туловища.
- 30) Удержание со стороны головы без захвата рук.
- 31) Оба спортсмена на коленях - бросок захватом дальних руки и голени.
- 32) Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
- 33) Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи и туловища.
- 34) Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
- 35) Узел плеча захватом предплечья под плечо.
- 36) Рычаг колена захватом ноги руками.
- 37) Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
- 38) Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в сгиб ноги противника.
- 39) Защита от попыток удержания со стороны ног - упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.
- 40) Уход от удержания верхом - сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
- 41) Удержание сбоку после броска задней подножкой.
- 42) Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
- 43) Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
- 44) Из положения на коленях - нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
- 45) Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
- 46) 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 - 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).

63) Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.

64) Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.

65) Из положения на коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри.

66) Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - соединить руки.

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

68) Узел ноги ногой.

98) Уход от удержания поперек - обратным захватом разноименной ноги.

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

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

101) Удержание сбоку - как контрприем против удержания сбоку.

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

103) Удержание поперек после бокового переворота.

104) Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.

105) Узел ногой.

106) Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.

107) Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.

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

109) Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.

110) Переход от переворачивания рычагом - на переворот захватом рук сбоку.

111) Защита от удержания поперек - разворачиваясь ногами к атакующему.

112) Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через

предплечье, проводимого нижним).

113) Уход от удержания со стороны ног - захватом рук.

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

115) Комбинация: рычаг внутрь после удержания сбоку.

116) Узел ноги руками после удержания поперек.

117) Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.

118) Удержание сбоку с захватом своего бедра.

119) Уход от удержания верхом через мост.

120) Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).

121) Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.

122) Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.

123) Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).

124) Рычаг локтя захватом руки между ногами - после броска захватом ноги снаружи.

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

126) Защита от узла поперек - выпрямлением руки.

127) Рычаг колена - кувыркком из стойки.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бое на начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом 1-е и 2-е номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке 1-го номера партнер делает шаг назад и, наоборот, при этом имеет место постоянная смена дистанции и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами.

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

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

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

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

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

локтя.

6) Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым 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 под ставкой левого локтя и шагом назад.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Левой-левой в голову - правой в туловище.

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

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

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

Боковые удары руками и ногами

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 снизу правой в туловище.

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

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

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

6) Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони

и контратака снизу правой в голову.

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

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

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

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

Удары ногами с разворотом.

1) Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

2) Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

3) Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

4) Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двуударные комбинации разнотипных сочетаний 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 голову.

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

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

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

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

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

ногой в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Серии разнотипных ударов руками и ногами

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.

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

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

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

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

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

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

10) 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.

11) 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.

12) 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.

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

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

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

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

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

18) 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.

б) 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.

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

Элементы техники ближнего боя:

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

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

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

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

4) Защиты от ударов правой и левой рукой в голову:

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

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

б) Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

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

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

8) Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову: - комбинированная защита; - приседание; - отклонение назад.

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

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

10) Защита руками изнутри.

11) Активные защиты от ударов снизу в туловище;

12) Активные защиты от боковых ударов в голову.

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

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

15) Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход в поединке от ударной фазы к бросковой технике

К изучению техники периода от ударной фазы к бросковой технике целесообразно приступить по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приёмов ближнего боя и вхождения в ближний бой. Вхождение в ближний бой контратакой в

момент атаки соперника ударом рукой в голову - захват за костюм или части тела – бросок:

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

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

- 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, хват с захватом ноги.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки и 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, хват.
- 10) Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок,

охват.

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

Рекомендуемая последовательность обучения приемам первого тура:

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

отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.

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

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

25) Защита от удара кулаком снизу в туловище - отбив предплечьями с крестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

40) Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьями с крестно – отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.

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

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

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

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

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

46) Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх – узел руки наверху.

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

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

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

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

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

52) Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади: поворот направо кругом на правой ноге - отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

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

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

Основные упражнения (поединки).

Поединки на использование усилий партнера:

– проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций;

– выполнение технических действий в правую и левую сторону (правой – левой рукой, ногой);

- поединки с заданием проводить только контрприемы и контрудары;
- поединки с заданием проводить прием (удар) первому, «на опережение»;
- поединки с физически сильным, но менее опытным противником.

Поединки па выносливость:

- поединки длительностью 8-12 мин;
- поединки со сменой партнера каждую минуту.

Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке.

- 1) Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с ударами руками.
- 2) Комбинации ударов руками и ногами.
- 3) Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой).
- 4) Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги.
- 5) Зацеп снаружи с падением.
- 6) Подхват изнутри.
- 7) Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз.
- 8) Защита от выведения из равновесия толчком - выпрямляя руки, препятствовать сближению.
- 9) Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком).
- 10) Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо.
- 11) Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- 12) Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком.
- 13) Защита от броска зацепом стопой - отставить ногу.
- 14) Защита от отхвата - отставить ногу.
- 15) Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину.
- 16) Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска захватом ноги.
- 17) Бросок захватом ног, как контрприем от броска захватом ног.
- 18) Передний переворот, как контрприем от броска захватом ног.
- 19) Защита от броска через спину - отрывая атакующего от ковра.
- 20) Защита от броска прогибом - отрывая противника от ковра.
- 21) Задняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 22) Боковая подсечка при движении противника назад.
- 23) Зацеп стопой, как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 24) Подхват, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- 25) Комбинация: бросок через голову, после угрозы броском - боковым переворотом.
- 26) Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из

равновесия толчком.

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

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

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

30) Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия толчком.

31) Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.

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

33) Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.

34) Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.

35) Подсед голенью (конек).

36) Выведение из равновесия рывком захватом рук и с падением.

37) Бросок захватом голени изнутри.

38) Бросок раздельным захватом ног.

39) Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком.

40) Бросок прогибом, подготовленный выведением.

41) Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу.

42) Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки.

43) Зацеп изнутри одноименной ногой.

44) Подхват отшагиванием.

45) Защита от броска через голову - резким рывком сорвать захват.

46) Защита от выведения из равновесия рывком - оторвать атакующего от ковра.

47) Защита от броска захватом ног - захватить ногу атакующего.

48) Защита от броска захватом ног-зацеп изнутри ноги атакующего.

49) Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (с крестным шагом).

50) Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади.

51) Защита от передней подножки - упор коленкой в подколенный сгиб ноги атакующего.

52) Комбинация: бросок боковой подсечкой после угрозы выполнения броска захватом ноги.

53) Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге.

54) Защита от подхвата - подтягивая атакующего, оторвать от ковра.

- 55) Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро, с захватом пояса через одноименное плечо.
- 56) Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска «мельницей».
- 57) Боковой переворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.
- 58) Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.
- 59) Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.
- 60) Защита от броска прогибом - наклоняясь, увеличить дистанцию.
- 61) Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.
- 62) Передняя подсечка, подготовленная заведением.
- 63) Подхват изнутри против захвата ног.
- 64) Подхват изнутри против захвата ног.
- 65) Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.
- 66) Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
- 67) Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
- 68) Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком.
- 69) Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком.
- 70) Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки».
- 71) Передняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- 72) Защита от боковой подсечки - наклонять атакующего.
- 73) Комбинация: отхват после угрозы выведения из равновесия рывком.
- 74) Комбинация: зацеп изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
- 75) Бросок через голову упором стопой в живот.
- 76) Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг себя.
- 77) Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.
- 78) Бросок захватом руки и упором в колено.
- 79) Комбинация: бросок через спину после угрозы броском «вертушкой».
- 80) Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.
- 81) Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия толчком.
- 82) Передняя подсечка, как контрприем против выведения из равновесия толчком. Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот.
- 83) Подхват с захватом руки под плечо с падением.
- 84) Защита от броска через голову - рукой отстранить ногу атакующего в сторону.

85) Защита против выведения из равновесия толчком, отшагивая.

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

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

88) Бедро, подготовленное отжиманием колена противника ногой.

89) Бросок прогибом захватом туловища и одноименной ноги сзади-изнутри.

90) Комбинация: передняя подножка после угрозы выведения из равновесия толчком.

91) Комбинация: передняя подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.

92) Защита от зацепа изнутри - прыжками на другой ноге.

93) Защита от подхвата изнутри - захватом ноги, поднимая атакующего.

94) Комбинация: бедро после угрозы подседом изнутри.

95) Выведение из равновесия толчком, контрприем против броска захватом ног.

96) Боковой переворот, как контрприем против задней подножки.

97) Боковой переворот, как контрприем против передней подножки.

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

99) Защита от броска прогибом - упор руками в таз атакующего.

100) 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.

101) 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.

102) 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.

103) 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.

104) 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.

105) 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.

106) 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.

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

108) 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.

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

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

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа.

- 1) Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами.
- 2) Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги.
- 3) Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри.
- 4) Удержание поперек с захватом шеи.
- 5) Уход от удержания сбоку - отжимая голову.
- 6) Удержание поперек после броска задней подножкой.
- 7) Бросок через голову (лежащий - стоящего).
- 8) Рычаг локтя захватом руки между ногами - лежащему на спине противнику.
- 9) Обратный рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания

со стороны головы (поворачивая на живот).

- 10) Двойной узел ног обвивом - после удержания верхом.
- 11) Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри.
- 12) Переворачивание «ключом» с переходом.
- 13) Удержание сбоку без захвата головы с упором рукой в ковер.
- 14) Уход от обратного удержания сбоку - перекатом с захватом ног.
- 15) Рычаг на два бедра - зацепом ноги и захватом другого бедра.
- 16) Защита от удержания со стороны головы - поджимая ноги.
- 17) Удержание поперек с захватом разноименной ноги.
- 18) Переход к удержанию сбоку от удержания верхом.
- 19) Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – забегая встать в стойку.
- 20) В партере - бросок через бедро - проводит верхний.
- 21) Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком.
- 22) Обратное удержание поперек.
- 23) Уход от удержания поперек с захватом ноги - угрожая обратным узлом руки ногами.
- 24) Защита от рычага колена - развернуть ногу.
- 25) Защита от ущемления ахиллова сухожилия - захватить шею или отворот куртки атакующего.
- 26) Переворачивание захватом рук спереди.
- 27) Удержание со стороны ног после броска захватом ног.
- 28) Удержание верхом после задней подножки.
- 29) Уход от удержания верхом с захватом руки и шеи – захватом руки и туловища сбивая вперед -в сторону мостом.
- 30) Удержание поперек, как контрприем против передней подножки.
- 31) Уход от удержания сбоку - лежа, вращаясь в сторону спины атакующего.
- 32) Атакующий на четвереньках - противник сзади сверху - бросок обвивом с захватом руки под плечо.
- 33) Рычаг локтя через предплечье после удержания со стороны головы.
- 34) Узел ноги ногами.
- 35) Переворачивание, захватом пройм, опрокидывая назад.
- 36) Рычаг локтя захватом руки между ногами после броска задней подножкой.
- 37) Рычаг колена, выполняемого в партере нижним, зацепом ноги снаружи и кувырком.
- 38) Рычаг на оба бедра после броска зацепом изнутри с захватом ноги.
- 39) Уход от удержания сбоку, перетаскивая через себя.
- 40) Удержание со стороны головы после выведения из равновесия рывком.
- 41) Уход от удержания поперек, сбрасывая через голову.

- 42) Стоящий в стойке бросает стоящего на одном колене, задней подножкой.
- 43) Рычаг локтя захватом руки между ногами - как контрприем против броска захватом ног.
- 44) Рычаг локтя при помощи ноги сверху - после броска через голову.
- 45) Узел поперек после удержания верхом.
- 46) Рычаг колена после броска «ножницами».
- 47) Ущемление ахиллова сухожилия, зажимая ногу бедрами.
- 48) Переворачивание лежащего на животе, захватом ближней проймы и толчком.
- 49) Удержание со стороны ног после выполнения «вертушки» на ногу.
- 50) Удержание верхом без захвата рук.
- 51) Уход от удержания со стороны ног, обхватывая туловище и вращаясь.
- 52) Удержание поперек после передней подножки.
- 53) Переход к удержанию со стороны головы после броска «мельницей» с коленей.
- 54) Рычаг локтя стоящему на четвереньках, захватом руки между ногами и садясь.
- 55) Удержание верхом после броска через бедро.
- 56) Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
- 57) Узел руки ногами после удержания со стороны ног.
- 58) Рычаг колена после броска обвивом.
- 59) Защита против рычага на два бедра, перенося ногу через голову.
- 60) Защита от переворота рычагом, сбивая за себя захватом руки под плечо, и удержание поперек или сбоку.
- 61) Удержание сбоку после выведения из равновесия рывком (замок захватом руки и шеи).
- 62) Удержание со стороны головы с обратным захватом руки и своего пояса.
- 63) Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
- 64) Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри, а дальней – снаружи.
- 65) Бросок стоящего на колене противника, выведением из равновесия, с переходом на зацеп изнутри.
- 66) Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – вывести голову между ногами атакующего и положить ее на его бедро сверху.
- 67) Рычаг локтя через бедро.
- 68) Узел ногой, как контрприем против захвата ноги изнутри одноименной рукой.
- 69) Рычаг колена после броска захватом ног.
- 70) Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги.
- 71) Удержание сбоку после передней подножки.

- 72) Переворачивание рычагом, ложась вперед на руки противника.
- 73) Удержание верхом после броска через голову.
- 74) Переход к удержанию верхом после удержания со стороны ног.
- 75) Удержание поперек - как контрприем против задней подножки.
- 76) Уход от удержания поперек, поворачиваясь на живот с захватом шеи.
- 77) Атакующий нижний в партере, противник сзади-сверху-бросок через спину.
- 78) Рычаг локтя захватом руки между ногами - кувырком через стоящего на четвереньках противника.
- 79) Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (переворачивая на живот).
- 80) Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.
- 81) Узел ноги ногой захватом голени под плечо и зацепом другой ноги за подколенный сгиб (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.