

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

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета. Протокол № 1

От «12» января 2026 г

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО СШ «Триумф»



Н.А.Игнатова

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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта «Рукопашный бой»

Срок реализации программа:

Этап начальной подготовки (ЭНП) – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап ( УТЭ) – 4-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Тула, 2026 год

## Оглавление

I	Общие Положения	3
1.1.	Характеристика «рукопашного боя» как вида спорта и его отличительные особенности	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса	7
2.3.	Виды (формы) учебно-тренировочной работы	7
2.4.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	8
2.5.	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «Рукопашный бой»	8
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.7.	Календарный план воспитательной работы	10
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
III	Система контроля	17
3.1.	Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	17
3.2.	Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	19
IV	Рабочая программа по виду спорта «рукопашный бой»	20
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	22
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	38
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
6.1.	Кадровые и материально-технические условия реализации Программы	40
6.2.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	42
6.3.	Перечень информационного обеспечения	44
	Приложения	46

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

### **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Триумф» (далее – СШ) по виду спорта рукопашный бой (1000001411Я) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 года № 985 (далее – ФССП).

Целью Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся рукопашным боем на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физической подготовленности, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

#### **1.1. Характеристика «рукопашного боя» как вида спорта и его отличительные особенности**

Рукопашный бой — вид спортивного единоборства, включающий в себя удары, блокирование руками и ногами, а также броски, болевые и удушающие приемы. Это популярный отечественный вид спорта, переводится как схватка без применения огнестрельного оружия. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

**Таблица № 1**

<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>Номер-код спортивной дисциплины</b>						
Весовая категория 28 кг	100	001	1	8	1	1	Д
Весовая категория 30 кг	100	002	1	8	1	1	Н
Весовая категория 33 кг	100	003	1	8	1	1	Н
Весовая категория 36 кг	100	004	1	8	1	1	Н

Весовая категория 39 кг	100	005	1	8	1	1	Н
Весовая категория 42 кг	100	006	1	8	1	1	Н
Весовая категория 45 кг	100	007	1	8	1	1	Ж
Весовая категория 46 кг	100	008	1	8	1	1	Н
Весовая категория 50 кг	100	009	1	8	1	1	С
Весовая категория 55 кг	100	010	1	8	1	1	Я
Весовая категория 60 кг	100	011	1	8	1	1	Я
Весовая категория 60+ кг	100	012	1	8	1	1	Д
Весовая категория 65 кг	100	013	1	8	1	1	Я
Весовая категория 65+ кг	100	014	1	8	1	1	Д
Весовая категория 70 кг	100	015	1	8	1	1	Я
Весовая категория 70 +кг	100	016	1	8	1	1	Н
Весовая категория 75 кг	100	017	1	8	1	1	Я
Весовая категория 75+ кг	100	018	1	8	1	1	Э
Весовая категория 80 кг	100	019	1	8	1	1	А
Весовая категория 80+ кг	100	020	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 85 кг	100	021	1	8	1	1	А
Весовая категория 90 кг	100	022	1	8	1	1	А
Весовая категория 90+ кг	100	023	1	8	1	1	А
абсолютная категория	100	024	1	8	1	1	Л

Спортивные дисциплины вида спорта «рукопашный бой» определяются СШ самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (далее – ВРВС), а также Таблицей № 1.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. Основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса. Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

### **Номер во всероссийском реестре видов спорта**

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются: разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков.

Занятия рукопашным боем способствуют развитию физических качеств подростков и улучшают их двигательную активность.

Человек, занимающийся рукопашным боем, отличается не только прекрасной физической формой, но и отличной психологической подготовкой и в критических ситуациях проявляет решимость и смелость. Именно двигательная активность способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, улучшению тренированности и функционального состояния подрастающего поколения.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Продолжительность этапов по виду спорта рукопашный бой определяется ФССП по виду спорта рукопашный бой.

(Приложение № 1 к ФССП по виду спорта рукопашный бой)

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
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

### **Наполняемость групп на этапах спортивной подготовки**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Минимальная наполняемость групп (чел.)</b>	<b>Оптимальная наполняемость групп (чел.)</b>	<b>Максимальная наполняемость групп (чел.)</b>
Этап начальной подготовки			
НП-1	12	13-19	25* 22*
НП-2	12	13-17	22*
НП-3	12	13-17	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	11-14	
Т-1	10	11-14	
Т-2	10	11-14	18*
Т-3			18* 18*
Т-4	10	11-14	18* 18*
Т-5	10	11-14	
Этап совершенствования спортивного мастерства	4		
ССМ-1	4	5-8	12*
ССМ-2	4	5-8	12*
ССМ-3	4	5-8	12*
* Максимальное количество наполняемости групп в программе обуславливается необходимостью в данном виде спорта работы в парах, а также пропускной способностью объекта позволяющей осуществлять учебнотренировочный процесс.			

Минимальный возраст занимающихся рукопашным боем – 10 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства неограничивается.

На этапе НП зачисляются лица, желающие рукопашным боем, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в СШ), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики рукопашного боя, гармоничное физическое развитие, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правил, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд – кандидат в мастера спорта. Программа для данного этапа подготовки рассчитана на весь период обучения в СШ.

Перед завершением спортивного сезона спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете СШ.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

## 2.2. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

(Приложение № 2 к ФССП по виду спорта рукопашный бой)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спорт. мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Кол-во часов в неделю	4,5	6	8	8	10	12	14	16	18	22
Общее кол-во часов в год	234	312	416	416	520	624	728	832	936	1144

Максимальный недельный объем учебно-тренировочной работы указан в часах. Расписание устанавливается СШ самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

## 2.3. Виды (формы) учебно-тренировочной работы

Основными формами учебно-тренировочной работы в СШ являются: групповые занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных

выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

#### **2.4. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по вспортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой**

(Приложение № 3 к ФССП по виду спорта рукопашный бой)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап ачальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Выше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	52-62	48-56	37-48	23-34	24-40	28-37
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-23	23-28	25-28	20-23
Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	0-2	1-10	2-12	3-10	5-12
Техническая подготовка (%)	18-23	18-28	22-30	32-37	26-34	28-36
Теоретическая, тактическая, и психологическая подготовка (%)	3-6	3-8	7-12	7-12	7-12	7-11
Инструкторская и судейская практика(%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

#### **2.5. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «рукопашный бой»**

Соревнования в рукопашном бое – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

(Приложение № 4 к ФССП по виду спорта рукопашный бой)

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой**

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Контрольные</b>	1	1	1	2	2	2	2	3	4	5
<b>Отборочные</b>	-	-	1	1	2	2	2	2	3	3
<b>Основные</b>	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсменов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта рукопашный бой;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта рукопашный бой;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется СШ, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## **2.6. Годовой учебно-тренировочный план** (Приложение № 5 к ФССП по виду спорта рукопашный бой)

Учебно-тренировочный процесс в СШ, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Учебно-тренировочный план заполняется в соответствии с Приложением №1.

На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами преподавателями на родительском собрании по итогам года.

## **2.7. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется СШ на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; - развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Приложение № 2 к программе

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

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица. 190 Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3 к Программе.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых

правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации, проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки свыше одного года и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Владение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны, научиться, вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей своей группе или других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и

заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе различных соревнований среди юных спортсменов, товарищеских встреч в качестве судьи, арбитра, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Беседы, семинары.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, Инструктор-методист
2	Самостоятельное изучение литературы по рукопашному бою (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по рукопашному бою и другим видам спорта).	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, Инструктор-методист
3	Практические занятия, проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий, участие в судействе.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, Инструктор-методист
4	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы.	В течение учебного года	Тренер-преподаватель, Инструктор-методист

### **2.10. Планы медицинских, медико-биологически мероприятий и применении восстановительных средств**

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Основными мотивами восстановления организма, позволяет избежать перегрузок, переутомление и перетренированность, которые в последствии могут привести к ухудшению спортивного результата, а также нанести вред здоровью спортсмена.

Комплекс восстановления и повышения работоспособности спортсмена включает в себя три основные направления:

1. Педагогические средства восстановления.
2. Медико-биологические средства восстановления.
3. Психологические средства восстановления.

### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное планирование тренировочного процесса, т.е. соответствие функциональных нагрузок и возможности организма;
- планирование тренировочного процесса, в сочетании общих и специальных средств;
- грамотный подход в построении и планировании микро-, макро- и мезоциклов в тренировочных и соревновательных мероприятиях;
- использование восстановительных микроциклов;
- разносторонней физической подготовки спортсмена;
- проведение тренировочного процесса (сборов) в высокогорье, среднегорье;
- рациональное построение режима и питания спортсмена;
- использование активного отдыха и расслабления;

### **Педагогические средства восстановления**

<b>Планирование нагрузки и построение процесса подготовки</b>	<b>Режим жизни и спортивной деятельности</b>
Соответствие нагрузки возможностям занимающихся	Условия для тренировки
Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.п.	Условия для отдыха
Рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях	Сочетание работы (учебы) с занятиями спортом
Планирование упражнений, занятий микроциклов восстановительного характера	Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха и т.д.
Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях	Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм
Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов	Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы
Рациональное построение заключительных частей занятий	Учет индивидуальных особенностей занимающихся

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления:

внушение, сон-отдых, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения.

А также — комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных склонностей (особенно при комплектовании команд в предсоревновательном периоде) и др.

## Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления		
Психотерапия	Психогигиена	Психопрофилактика
Вербальный метод: внушение в бодрствующем состоянии. Восстановительная гипносуггестия	Психологическая разгрузка	Психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная)
Невербальные методы: центральная анальгезия, электромассаж, электропунктура, специальная гимнастика		Комфортные условия быта. Комплектование групп по психологической совместимости

### Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим обтиранием полотенцем
После тренировочных нагрузок	Гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

## III. Система контроля

### 3.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

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

#### *На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «рукопашный бой»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

#### *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- совершенствовать уровень общей физической и специальной 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

**Влияние физических качеств на результативность по виду спорта «рукопашный бой»**

<b>Физические качества</b>	<b>Уровень влияния</b>
Сила	3
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2
Скорость	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 - среднее влияние.

Система контроля и зачетные требования включает:

1. Конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств, телосложения на результативность в виде спорта рукопашный бой;

1. Конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств, телосложения на результативность в виде спорта рукопашный бой;
2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам, этапам подготовки, сроки проведения контроля;
4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки обучающихся методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.
5. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки отделения рукопашного боя;
6. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

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

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

*Практические занятия* (включая групповые, индивидуальные, самостоятельные, стажёрскую практику) предусматривают выполнение заданий тренера-преподавателя, участие в мастер-классах приглашенных специалистов (Заслуженных мастеров спорта, Заслуженных тренеров России), участие в тренерских, судейских семинарах и соревнованиях.

*Лекционный материал* призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития дзюдо в России и за её пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

Структура типового практического учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

- подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;

- основная часть (60-65% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

- заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

**Программный материал для групп на этапах начальной подготовки РБ**

<b>№ п/п</b>	<b>Программный материал на этапах НП</b>
<b>I</b>	<b>Теория</b>
1	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе
2	Теоретические сведения
3	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ
4	Закаливание организма
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>
1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости
2	Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение
3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках
4	Совершенствование страховки и само страховки.
<b>IV</b>	<b>Тактико-техническая подготовка</b>
<b>1</b>	<b><i>Борьба в положении стоя</i></b>
1.1	Бросок рывком за пятку с упором в колено
1.2	Зацеп изнутри
1.3	Зацеп снаружи
1.4	Бросок через бедро с падением
1.5	Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи
1.6	Подхват снаружи
1.7	Подхват изнутри
1.8	Боковой переворот
1.9	Передний переворот
<b>2</b>	<b><i>Борьба в положении лежа</i></b>
2.1	Узел поперек предплечьем вниз
2.2	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги
2.3	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стойкой в подколенный изгиб
2.4	Узел ноги с упором ладонью в колено
<b>3</b>	<b><i>Ударная техника рук</i></b>
3.1	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки)
3.2	Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки)
3.3	Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки)
3.4	Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову
<b>4</b>	<b><i>Ударная техника ног</i></b>
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги)

4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги)
4.3	Прямой (круговой) удар ногой по бедру, в туловище, (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги)
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым впереди стоящей ноги в туловище и голову (поочередно)
<b>V</b>	<b>Контрольные испытания, тесты</b>
<b>VI</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>
<b>VII</b>	<b>Медицинское обследование</b>
<b>VIII</b>	<b>Спортивно-оздоровительные лагеря</b>
<b>IX</b>	<b>Самоподготовка</b>

**Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа  
(спортивная специализация) в РБ**

<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.
2	Акробатическая подготовка и страховка.
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>
1	<b><i>Борьба лежа (болевые приемы)</i></b>
1.1	Узел ногой на ловкость после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой
1.2	Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием
1.3	Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего
1.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье
1.5	Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек)
1.6	Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног
1.7	Из стойки, загибанием, перегибание, (рычаг) локтя при помощи плеча сверху
1.8	Ущемление икроножной мышцы через голень
1.9	Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги
1.10	Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике
1.11	Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху
2	<b><i>Борьба стоя</i></b>
2.1	Серия ударов рук и ног, сваливание
2.2	Бросок наклоном с захватом туловища
2.3	Бросок с захватом пятки
2.4	Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног
2.5	Задняя подножка
2.6	Боковая подсечка
2.7	Передняя подсечка
2.8	Подсечка с падением
2.9	Передний переворот
2.10	Боковой переворот
2.11	Бросок перегибом
2.12	Бросок через голову
<b>IV</b>	<b>Тактико-техническая подготовка</b>
1	<b><i>Броски в нападении через спину</i></b>
1.1	Передняя подножка
1.2	Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием

1.3	Бросок через спину в стойке с падением
1.4	Подхват снаружи
1.5	Подхват изнутри
1.6	Подхват изнутри с падением
1.7	Бросок через спину с захватом руки под плечо
<b>2</b>	<b><i>Бросковые комбинации</i></b>
2.1	Боковая подсечка с задней подножкой
2.2	Передняя подсечка с передней подножкой
2.3	Передняя подсечка бросок через бедро
2.4	Бросок через бедро, зацеп
2.5	Бросок через спину, сгибание посредством захвата рук и туловища
2.6	Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением
<b>3</b>	<b><i>Контрприемы от бросков</i></b>
3.1	От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину
3.2	От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением
3.3	От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием
3.4	От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением
3.5	От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз, другой рукой под плечо скручивание
3.6	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот
<b>4</b>	<b><i>Броски в контратаке (работа 2-ым номером)</i></b>
4.1	От ударов рук, проход в ноги сваливание
4.2	От рук, проход в ноги бросок с захватом ног
4.3	От рук, бросок наклоном с захватом туловища
4.4	От ударов рук, передний переворот
4.5	От ударов рук, боковой переворот
4.6	От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину
4.7	От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо
4.8	От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке с падением)
4.9	От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подсечкой
4.10	От прямого бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват
<b>5</b>	<b><i>Ударная техника рук (контратака)</i></b>
5.1	Прямой – подставка, контратака
5.2	Прямой – уклон, контратака
5.3	Прямой – блок ближней, дальней рукой контратака
5.4	Прямой – сайстеп, контратака
5.5	Боковой – подставка, контратака
5.6	Боковой – нырок, контратака
5.7	От прямого, бокового – разрыв, контратака
5.8	От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку
<b>6</b>	<b><i>Ударная техника ног</i></b>
6.1	Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри
6.2	Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри
6.3	От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием
6.4	От прямого удара, блок с разворотом, тычковый

6.5	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой
6.6	От прямого удара, отскок, контратака рук и ног
6.7	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой
6.8	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым
6.9	От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка
<b>V</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>
<b>VI</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>
<b>VII</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>
<b>VIII</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>
<b>IX</b>	<b>Медицинское обследование</b>
<b>X</b>	<b>Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря</b>
<b>XI</b>	<b>Индивидуальные занятия</b>

**Программный материал для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Программный материал для групп на этапах ССМ и ВСМ
<b>I</b>	<b><i>В положении стоя (в стойке)</i></b>
1	Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2	Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3	Зацеп снаружи.
4	Бедро.
5	Подхват.
6	Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7	Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8	Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9	Бросок захватом ног.
10	Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11	Боковая подсечка.
12	Задняя подсечка.
13	Зацеп изнутри.
14	Подхват с захватом ноги.
15	Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16	Выведение из равновесия.
17	Бросок захватом ноги изнутри.
18	«Мельница».
19	Бросок через спину захватом руки под плечо.
20	Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21	Зацеп стопой.
22	Отхват с 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 партнёра.
29	Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30	Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.
31	Защита от зацепа изнутри - отставление ноги.
32	Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.
33	Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34	Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35	Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36	Боковой переворот- как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37	Боковое бедро.
38	Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39	Защита от задней подножки увеличением дистанции.
40	Подсечка изнутри.
41	Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42	Подхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43	Комбинация: боковое бедро - бросок через голову упором голенью.
44	Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45	Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46	Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47	Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48	Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49	Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50	Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51	Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52	Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53	Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54	Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55	«Мельница» с захватом рук.
56	Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57	Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58	Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком.
59	Задняя подножка при захвате противником пояса.
60	Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61	Зацеп снаружи садясь.
62	Отхват.
63	Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64	Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65	Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66	Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67	Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отворота).
68	Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69	Передняя подножка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70	Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.

71	Защита от зацепа снаружи - отставить ногу.
72	Защита от подхвата - отталкивать атакующего.
73	Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74	Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75	Передний переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76	Бросок захватом ног - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77	Защита от броска через спину наклоняясь.
78	Защита от броска прогибом - вывод 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) туловища (обхватом).
94	«Мельница» с захватом отворота.
95	Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96	Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия противоположную сторону (вбрасывания). Рывком
97	Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.
<b>II</b>	<b><i>В положении лежа (борьба лежа)</i></b>
1	Удержание сбоку.
2	Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3	Удержание верхом с захватом рук.
4	Узел поперек.
5	Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6	Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7	Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8	Удержание со стороны ног с захватом рук.
9	Уход от удержания сбоку - через мост.
10	Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11	Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12	Удержание поперек.
13	В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).
14	Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15	Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16	Удержание сбоку - лежа.

17	Рычаг колена.
18	Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19	Удержание верхом с захватом головы.
20	Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.
21	Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22	Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23	Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24	Удержание сбоку с захватом туловища.
25	Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26	Удержание со стороны головы с захватом рук.
27	Переворачивание захватом рук сбоку.
28	Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29	Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из-под туловища.
30	Удержание со стороны головы без захвата рук.
31	Оба спортсмена на коленях - бросок захватом дальних 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 лёжа.
54	Уход от удержания верхом - захватом куртки из-под руки.
55	Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56	Бросок выведением из равновесия с захватом ноги - проводящий в стойке - противник на коленях.
57	Защита от рычага локтя через предплечье - вывести локоть рывком ниже захвата.
58	Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.

59	Партнер на четвереньках внизу - узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо партнера сверху, захватывая его предплечье руками).
60	Контрприем от зацепа изнутри - рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61	Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62	Переворачивание захватом рук сбоку - отжимая голову плечом к дальней руке.
63	Уход от удержания сбоку - поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в сторону атакующего).
64	Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65	Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66	Из положения на коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри.
67	Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - соединить руки.
68	Обратный рычаг при помощи ноги сверху, лицом в сторону ног противника.
69	Узел ноги ногой.
70	Уход от удержания поперек - обратным захватом разноименной ноги.
71	Рычаг на два бедра, стоящему на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72	Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73	Удержание сбоку - как контрприем против удержания сбоку.
74	Рычаг локтя захватом руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75	Удержание поперек после бокового переворота.
76	Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77	Узел ногой.
78	Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79	Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80	Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса, отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81	Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82	Переход от переворачивания рычагом - на переворот захватом рук сбоку.
83	Защита от удержания поперек - разворачиваясь ногами к атакующему.
84	Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85	Уход от удержания со стороны ног - захватом рук.
86	Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87	Комбинация: рычаг внутрь после удержания сбоку.
88	Узел ноги руками после удержания поперек.
89	Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90	Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91	Уход от удержания верхом через мост.
92	Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93	Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94	Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95	Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96	Рычаг локтя захватом руки между ногами - после броска захватом ноги снаружи.
97	Рычаг локтя через предплечье захватом плеча под плечо после удержания сбоку.

98	Защита от узла поперек - выпрямлением руки.
99	Рычаг колена - кувыркком из стойки.
<b>III</b>	<b><i>Боковые удары руками и ногам</i></b>
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.
<b>IV</b>	<b><i>Одиночные прямые удары руками и ногам</i></b>
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 подставкой левого локтя и шагом назад.
13	Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14	Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15	Прямой удар правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью

	влево.
16	Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
17	Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18	Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19	Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20	Двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21	Контратака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище.
22	Атака двойными прямыми ударами: левой-правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23	Атака двумя прямыми ударами: левой-правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24	Атака двумя прямыми ударами: правой-левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25	Атака трехударными сериями руками: левой-левой, правой в голову.левой-левой в голову - правой в туловище.
26	Атака трехударными сериями руками: левой-правой-левой в голову, правой-левой-правой в голову.
27	Контратака трехударной серией руками: правой-левой-правой в голову, правой в голову - левой в туловище - правой в голову.
28	Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.
<b>V</b>	<b><i>Удары руками снизу</i></b>
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.
<b>VI</b>	<b><i>Удары ногами с разворотом.</i></b>
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
<b>VII</b>	<b><i>Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами</i></b>

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 двухударной 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 двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара поставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.
<b>VIII</b>	<b><i>Серии разнотипных ударов руками и ногами</i></b>
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 двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой,
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.
<b>IX</b>	<b><i>Серии повторных ударов</i></b>
1	Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
2	Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
3	Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
4	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
5	Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
6	Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на

	бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
7	Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.
8	Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
9	Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
10	Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
11	Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
12	Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
13	Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
<b>X</b>	<b><i>Ближний бой</i></b>
1	Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2	Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище: подставка левого (правого) локтя; остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки; остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки; остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
3	Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты)
4	Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову: отклонение туловища назад; подставка правой ладони; подставка левой ладони; остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
5	Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты)
6	Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову: «нырок»; комбинированная защита; приседание; остановка; отклонение назад;
7	Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты)
8	Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову: комбинированная защита; приседание; отклонение назад;
9	Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты): <ul style="list-style-type: none"> <li>• снизу левой, правой в туловище;</li> <li>• снизу правой, левой в туловище;</li> <li>• боковые левой, правой в голову;</li> <li>• боковые правой, левой в голову;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;</li> <li>• короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;</li> <li>• снизу правой в туловище, боковой левой в голову;</li> <li>• боковой левой в голову, снизу правой в туловище;</li> <li>• снизу левой в голову, короткий прямой в голову;</li> <li>• короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову; □ снизу правой в голову, боковой левой в голову;</li> <li>• боковой левой в голову, снизу правой в туловище.</li> </ul>
10	Защита руками изнутри.
11	Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;
12	Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
13	Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
14	Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
15	Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.
<b>XI</b>	<b><i>Переход от ударной фазы поединка к бросковой</i></b>
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.
5	Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.
6	Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, отхват с захватом ноги.
7	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног.
8	Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок захватом ног.
9	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
10	Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
11	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
12	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок прямой переворот.
13	Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка.
14	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка.
15	Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.
16	Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, отхват.

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

	удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
29	Освобождение от захвата туловища без рук спереди. Отвлекающий удар ногой - отжим руками головы противника - загиб руки за спину.
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 скрестно - 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 ногой - 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.
	<b>Контрольно-переводные испытания</b>
	<b>Участие в соревнованиях</b>
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>
	<b>Восстановительные мероприятия</b>
	<b>Медицинское обследование (медико-биологическое)</b>
	<b>Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря</b>
	<b>Индивидуальные занятия</b>

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «рукопашный бой»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой определяются в Программе и учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

***Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:***

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой определяется СШ, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе 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.

С учетом специфики вида спорта рукопашный бой определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития спортсменов;
- 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».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Кадровые и материально-технические условия реализации Программы**

СШ, осуществляющая спортивную подготовку, должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материальнотехнической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП по виду спорта рукопашный бой.

Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие игрового зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП по виду спорта рукопашный бой);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП по виду спорта рукопашный бой);
- 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.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период прохождения спортивной подготовки в СШ и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса соревновательной деятельности с внутренировочными факторами;
- единство общей и специальной спортивной подготовки непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта рукопашный бой на различных этапах многолетней подготовки.

## **6.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»**

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта рукопашный бой)

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Брусья навесные	штук	2
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3.	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	2
4.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гриф штанги олимпийский (20 кг)	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)	штук	2
7.	Гриф штанги тренировочной (10 кг)	штук	1
8.	Груша боксерская	штук	2
9.	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	2
10.	Замок для штанги (грифа)	комплект	4
11.	Канат для лазания	штук	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	2
13.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
14.	Лапа боксерская	штук	8
15.	Лестница координационная	штук	2
16.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	2
17.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6
18.	Мат гимнастический	штук	6
19.	Мешок боксерский	штук	4
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч для регби	штук	1
23.	Мяч теннисный	штук	12
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
26.	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
27.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
28.	Пад (щиты, макивара ручная для отработки ударов)	штук	6
29.	Подушка боксерская настенная	штук	2
30.	Секундомер (таймер)	штук	4
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамья гимнастическая	штук	4
33.	Скамья универсальная	штук	2
34.	Стенд информационный	штук	1
35.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4

36.	Стойки для штанги универсальные	штук	2
37.	Табло электронное	штук	2
38.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
39.	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1
40.	Тренажер комбинированный универсальный	штук	1
41.	Тумба для запрыгивания	штук	2
42.	Эспандер резиновый	штук	12

### 6.3. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 № 985)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
7. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 -116 с.
8. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 – 124 с.
10. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 – 560 с.
11. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
12. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003 -120 с.
13. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 – 512 с.
8. Проблемы восстановления спортсменов по видам спорта. Учебнометодическое пособие / Е.Ю. Торишнева, Ю.П. Шишкина. – Астрахань. гос. техн. унт.- Астрахань: Изд-во АГТУ, 2016 – 624 с.
9. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. К.П.Н. – М., 1997 – 27 с.
10. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999 – 254 с.

### Перечень ресурсов сети «Интернет»

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»: Приказ Минспорта России от 24.12.2021 № 1035. – <https://base.garant.ru/403501312/>
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской Федерации рукопашного боя [электронный ресурс] <https://rffrb.ru/>
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru>
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 17.11.2021).
6. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org>

## (Приложение № 7 к ФССП по виду спорта рукопашный бой)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Сроки	Кол-во	Сроки	Кол-во	Сроки	Кол-во	Сроки
1.	Костюм (кимоно) для рукопашного боя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Перчатки для рукопашного боя	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

8.	Пояс для кимоно (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Пояс для кимоно (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Протектор паховый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Протектор паховый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Шлем боксерский (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Шлем боксерский (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты для тренировок	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Щитки на голень и подъем стопы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	8	10	12	14	16	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)									
		1.	Физическая подготовка:	164	207	277	237	296	288	334	382
Общая физическая подготовка	122		151	200	154	192	144	167	191	225	320
Специальная физическая подготовка	42		56	77	83	104	144	167	191	234	229
2.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	4	4	5	12	15	17	28	57
3.	Техническая подготовка	42	56	75	92	114	200	233	266	243	320
4.	Тактическая подготовка	4	3	5	17	26	30	30	30	35	50
5.	Психологическая подготовка	2	2	3	5	5	10	10	10	15	15

6.	Теоретическая подготовка	1	4	4	7	5	4	11	18	16	15
7.	Инструкторская практика	-	2	2	2	3	3	3	4	10	13
8.	Судейская практика	-	1	2	2	2	3	4	4	9	10
9.	Восстановительные мероприятия	3	1	1	4	6	4	6	7	25	37
10.	Тестирование и контроль	1	1	1	2	2	4	4	5	6	10
11.	Медицинское обследование	1	2	2	2	2	4	5	5	6	10
Вариативная часть, формируемая Организацией:											
12.	Самоподготовка	16	30	40	42	54	62	73	84	84	58
<b>Общее количество часов в год</b>		234	312	416	416	520	624	728	832	936	1144

## Приложение № 2 к Программе

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный	<b>Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		

этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Этап совершенствования спортивного	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		

мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».</b> <b>Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

## Приложение № 2 к Программе

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебнотренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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).	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

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

## Приложение № 3к Программе

**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 занятий
Начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц		Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год		Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	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.
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц		Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год		Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	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.
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год		Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

(Приложение № 8 к ФССП по виду спорта рукопашный бой)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	1	13	7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 2	+ 3	+ 4	+ 5
1.4.	Бег на 30 м	с	не менее		не менее	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее		не менее	
			9,7	10,1	9,2	9,4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			12,0	10,0	14,0	12,0
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			10	8	11	9

(Приложение № 9 к ФССП по виду спорта рукопашный бой)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этап  
спортивной специализации) по виду спорта «рукопашный бой»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			18	9
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее	
			5	0
1.4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	
			162	147
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
2.2.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопаткуами пола	кол-во раз	15	13
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

<b>3.1.</b>	<b>Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)</b>	Не устанавливается
<b>3.2.</b>	<b>Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы обучения)</b>	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
<b>3.3.</b>	<b>Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет обучения)</b>	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

(Приложение № 10 к ФССП по виду спорта рукопашный бой)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее	
			15	-
1.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 13	+ 16
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			43	17
1.5.	Прыжок в длину с места толчком	см	не более	
			235	188
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопаткуами пола	кол-во раз	20	15
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

(Приложение № 11 к ФССП по виду спорта рукопашный бой)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «рукопашный бой»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее	
			15	-
1.3.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 13	+ 16
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			43	17
1.5.	Прыжок в длину с места толчком	см	не более	
			235	188
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопаткуами пола	кол-во раз	22	18
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

