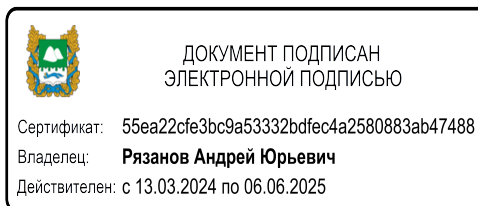


УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУДО «СШОР №1»
от «20» марта 2023 г. №93

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «СШОР №1»



Управление по физической культуре и спорту Курганской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Возраст зачисления: 12 лет
Срок реализации: 11 лет

Разработана:
Заместителем ГБУДО «СШОР № 1» - Егоровой Ириной Владимировной

Курган, 2023 год

Оглавление

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
III. Система контроля	23
IV. Рабочая программа по виду спорта рукопашный бой	28
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	51
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 985¹ (далее – ФССП). На основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденной Министерством спорта России от 14.12.2022 г. №1210 и методическими рекомендациями «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденными ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06.02.2023 г.

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «рукопашный бой» - 1000001411Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 35 кг	100	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 37 кг	100	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	100	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	100	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг	100	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 44 кг	100	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 48 кг	100	007	1	8	1	1	С
весовая категория 52 кг	100	008	1	8	1	1	Ю
весовая категория 53 кг	100	009	1	8	1	1	Б
весовая категория 53+ кг	100	010	1	8	1	1	Д
весовая категория 57 кг	100	011	1	8	1	1	А
весовая категория 58 кг	100	012	1	8	1	1	Б
весовая категория 58+ кг	100	013	1	8	1	1	Д
весовая категория 62 кг	100	014	1	8	1	1	А
весовая категория 64 кг	100	015	1	8	1	1	Б
весовая категория 64+ кг	100	016	1	8	1	1	Д
весовая категория 67 кг	100	017	1	8	1	1	А
весовая категория 67+ кг	100	018	1	8	1	1	Ю

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71492).

весовая категория 70 кг	100	019	1	8	1	1	Б
весовая категория 70+ кг	100	020	1	8	1	1	Б
весовая категория 73 кг	100	021	1	8	1	1	А
весовая категория 73+ кг	100	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 80 кг	100	023	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	100	024	1	8	1	1	Ю
весовая категория 88 кг	100	025	1	8	1	1	А
весовая категория 97 кг	100	026	1	8	1	1	А
весовая категория 97+ кг	100	027	1	8	1	1	А
абсолютная категория	100	028	1	8	1	1	Л

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Отличительная особенность данного вида спорта заключается в том, что рукопашный бой относится к одному из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. Рукопашный бой пользуется особой популярностью среди детей и подростков, а также их родителей, так как воспитывает человека, способного противостоять в экстремальных ситуациях, быть готовым к службе в вооруженных силах и др.

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	16	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	3	17	2-4

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся согласно ФССП по видам спорта согласно Приказа №634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.»

В случае отчисления обучающихся с этапов спортивной подготовки в течение учебного года, допускается наличие количества обучающихся ниже минимума, указанного в программе. В исключительных случаях, по решению педагогического совета спортивной школы, допускается формирование количественного состава группы ниже указанного в программе. Оплата за подготовку обучающихся в данных группах производится пропорционально количеству обучающихся (подушевой метод).

При необходимости возможно объединение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Срок реализации программы на этапе ВСМ не ограничивается при условии:

- вхождения обучающихся в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта рукопашный бой;

- 1-3 место на соревнованиях не ниже первенства или чемпионата России по рукопашному бою.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по рукопашному

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3	ВСМ-1,2,3
Количество часов в неделю	12	14	16	18	20	22	24
Общее количество часов в год	624	728	832	936	1040	1144	1248

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

1.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса.

Виды учебно-тренировочных занятий:

1. *Учебная тренировка* — это процесс, во время которого обучающиеся получают теоретическую информацию, осуществляется показ (демонстрация) и предоставляется возможность опробовать.

2. *Тренировка, по направленному развитию физических качеств*, в которой используются дополнительные средства — штанги, гири, гантели, резиновые амортизаторы, тренажеры и т. д. Такие же тренировки могут быть игровыми, беговыми (кросс или пробег определенных дистанций) и др.

3. *Тренировка по направленному развитию путей энергообеспечения организма* (аэробный, смешанный, гликолитический, алактатный, анаболический). Эта форма чаще всего сочетается с другими формами, т. е. вся тренировка строится в определенных режимах работы и отдыха.

4. *Тренировка по совершенствованию техники*, на которых уже известный материал доводится до более высокого уровня овладения им.

5. *Контрольная тренировка*, где возможна сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технике или тактике самбо.

6. *Тренировка соревновательного плана*, на которой проводятся соревновательные поединки с судейством и без него.

Учебно-тренировочные занятия по совершенствованию техники могут проходить в виде тренировочных схваток.

Организационные формы проведения занятий:

- Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

- Индивидуальная - обучающихся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- Самостоятельная - обучающихся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

1.1. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

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

Таблица 4

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	До 60 дней		

1.2. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в самбо сформирована система соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях. Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годовом цикле. К таким соревнованиям относятся чемпионаты Мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования – чемпионаты России, регионов и т.д.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

1. Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «рукопашный бой»;

2. Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

3. Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных

образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Контрольные	2	2	2	2	3	4	5
Отборочные	1	2	2	2	2	3	3
Основные	1	1	1	2	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3	ВСМ-1,2,3
		Недельная нагрузка в часах						
		12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		3	3	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		6-12	6-12	6-12	6-12	2-4	2-4	1-2
		1	Общая физическая подготовка	231	269	208	271	339
2	Специальная физическая подготовка	125	146	191	215	260	275	250
3	Участие в соревнованиях	31	36	58	28	42	42	62
4	Техническая подготовка	175	204	270	315	270	320	458
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	51	83	51	73	73	73
6	Инструкторская и судейская практика	6	7	7	19	19	19	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	15	15	37	37	37	37
Общее кол-во часов в год		624	728	832	936	1040	1144	1248

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

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

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

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	обучающихся, направленные на: - 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.	
--	--	---	--

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны 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 допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны

спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во 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.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	

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

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.

4. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается инструкторско-судейская практика на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа овладевают:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения тренировочного занятия;
- способами разминки, основной и заключительной частью.

Обучающиеся осваивают умения вместе с тренером проводить разминку, овладевают обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

На тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневник, что позволяет: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Для учебно-тренировочного этапа итоговым результатом является выполнение требований на присвоение квалификационной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья».

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования приобретают навыки:

- подбора основных упражнений для разминки и самостоятельного проведения ее по заданию тренера;
- правильного демонстрирования технических приемов, замечания и исправления ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися;
- оказания помощи обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся принимают участие в судействе в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение квалификационной категории спортивного судьи «Спортивный судья третьей категории».

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ1-УТ5)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
	Применение гигиенических средств	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
	Применение гигиенических средств	

Спортивная школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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 мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях). (п.42 Приказа № 1144н).

Ежегодное углубленное медицинское обследование проводится один раз в год для учебно-тренировочных групп, и два раза в год для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных самбистах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Тренировочный этап (начальной специализации ТГ-1, ТГ-2) - восстановление работоспособности происходит естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Тренировочный этап (углубленной специализации ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочных групп первого и второго годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются следующие методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-

биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки самбистов в лаконичной формуле:

спортивный результат = тренировка + режим

Спортивный режим играет важную роль в подготовке самбистов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении самбистов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Современная система спортивного режима самбиста состоит из следующих основных элементов:

- оптимальных социально-гигиенических условий микросреды;
- рационального суточного режима;
- личной гигиены;
- специализированного питания;
- закаливания;
- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов (годовой, месячный, недельный, суточный);
- психогигиены;
- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги);

- профилактики травматических повреждений;
- специальных средств повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);
- специализированных комплексов для быстрой адаптации спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных поясов и др.).
- реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов.

Спортсмен обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тренеры и медицинские работники. Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима:

- при обеспечении нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил самбиста, а также оптимизации социально-гигиенических факторов среды;
- при обеспечении правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;
- при профилактике различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;
- при использовании специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела. Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки, 1,8-2 г жиров, 10-11,8 г углеводов);
- при обеспечении суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания, для чего необходимо применять пищевые добавки типа метаболического белкововитаминно-минерального комплекса;
- при использовании индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов, и поливитаминовых комплексов:
- при применении стратегических анаболизующих средств нестероидной структуры, актопротекторов, психостимуляторов, белковопептидных гормонов (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);
- при тактическом назначении витаминов и комплексов, энергетических продуктов, углеводно-белково-пептидных смесей, адаптогенов, ноотропов и антиоксидантов, иммуномодуляторов, гепатопротекторов, а также препаратов, корригирующих функции органов и систем организма.

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хронических заболеваний), а также периодами и этапами подготовки. Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером-преподавателем индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

На выбор конкретных средств и методов психологического восстановления существенное влияние оказывают индивидуальные особенности спортсмена, факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде.

Наиболее реальные пути психического воздействия на спортсменов через рациональное применение тренером способов регуляции при консультации со стороны психолога.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» 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 «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.2. 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 «самбо»;
- 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.3. 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 выполнить 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.

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

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

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

Таблица 10

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
2.2	Руки за головой, пальцы сплетены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 сек до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	Количество раз	не менее	
			15	13
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на учебно-тренировочном этапе 1 - 4 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице № 10. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

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

Таблица 11

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,6
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
1.3.	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			4.00	
1.4.	Бег на 800 м	мин,с	не более	
				4.00
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Руки за головой, пальцы сплетены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 сек до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	Количество раз	не менее	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 и 2 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице № 11. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

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

Таблица 12

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,2
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.3.	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			3.45	5.00
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			14	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Руки за головой, пальцы сплетены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 сек до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	Количество раз	не менее	
			22	18
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе высшего спортивного мастерства проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице № 12. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

IV. Рабочая программа по виду спорта рукопашный бой

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Структура учебно-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

Таблица 13

№ пп	Программный материал на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)
I	Теоретические сведения
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях РБ
2	Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами
3	Понятие о дисциплине
4	Спортсмены рукопашники
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом
6	Общая характеристика спортивной тренировки
II	Общая физическая подготовка
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.
2	Акробатическая подготовка и страховка.
III	Специальная физическая подготовка
1	Борьба лежа (болевые приемы)
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	<i>Борьба стоя</i>
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
IV	<i>Тактико-техническая подготовка</i>
1	<i>Броски в нападении через спину</i>
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
2	<i>Бросковые комбинации</i>
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
3	<i>Контрприемы от бросков</i>
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
4	<i>Броски в контратаке (работа 2-ым номером)</i>
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
5	<i>Ударная техника рук (контратака)</i>
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
6	<i>Ударная техника ног</i>
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
V	<i>Контрольно-переводные испытания</i>
VI	<i>Участие в соревнованиях, спарринги</i>
VII	<i>Инструкторская и судейская практика</i>
VIII	<i>Восстановительные мероприятия</i>
IX	<i>Медицинское обследование</i>
X	<i>Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря</i>
XI	<i>Индивидуальные занятия</i>

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке-остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка.

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов.

Поддержка, страховка партнера.

Соревновательная подготовка Участие в 2-4 соревнованиях в течение года.

Инструкторская и судейская практика

План инструкторской и судейской практики для групп на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения по рукопашному бою

Таблица 14

Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	6-7
Судейская	Изучение основных положений правил по рукопашного боя. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Восстановление организма спортсмена: сон, сауна, душ, прогулка, восстановительный бег, прогулка на лыжах, восстановительное плавание.

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 15

№ пп	Программный материал для групп на этапах ССМ и ВСМ
1	В положении стоя (в стойке)
1	Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2	Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3	Зацеп снаружи.
4	Бедро
5	Подхват.
6	Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7	Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8	Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9	Бросок захватом ног.
10	Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11	Боковая подсечка.
12	Задняя подсечка.
13	Зацеп изнутри.
14	Подхват с захватом ноги.
15	Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16	Выведение из равновесия.
17	Бросок захватом ноги изнутри.
18	«Мельница».
19	Бросок через спину захватом руки под плечо.
20	Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21	Зацеп стопой.
22	Отхват с 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 - выводя таз навстречу движению таза атакующего.
79	Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.
80	Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.
81	Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82	Отхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83	Комбинация: бросок через голову после угрозы броском - «мельницей».
84	Выведение из равновесия - как контрприем против захвата ног.
85	Комбинация: «мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86	Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87	Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88	Бросок захватом голени снаружи.
89	Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90	Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91	Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92	Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93	Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94	«Мельница» с захватом отворота.
95	Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96	Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97	Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.
II	В положении лежа (борьба лежа)
1	Удержание сбоку.
2	Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3	Удержание верхом с захватом рук.
4	Узел поперек.
5	Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6	Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7	Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8	Удержание со стороны ног с захватом рук.
9	Уход от удержания сбоку - через мост.
10	Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11	Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12	Удержание поперек.
13	В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).

14	Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15	Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16	Удержание сбоку - лежа.
17	Рычаг колена.
18	Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19	Удержание верхом с захватом головы.
20	Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.
21	Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа). 31 Оба спортсмена на коленях - бросок захватом дальних руки и голени
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 - кувырком из стойки.
III	Боковые удары руками и ногам
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.
IV	Одиночные прямые удары руками и ногам
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.
V	Удары руками снизу
1	Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
2	Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
3	Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
4	Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
5	Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
6	Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони и контратака снизу правой в голову.
7	Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками

	локтей.
8	Атака двумя ударами правой-левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой-правой снизу в туловище.
9	Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
10	Атака двумя ударами правой-левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой-правой снизу в голову
VI	Удары ногами с разворотом.
1	Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
2	Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
3	Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
4	Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом
VII	Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами
1	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище.
3	Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4	Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7	Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в 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 постановкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище
VIII	Серии разнотипных ударов руками и ногами
1	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
2	Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
3	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
4	Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
5	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
6	Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
7	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
8	Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
9	Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
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.
IX	Серии повторных ударов
1	Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
2	Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
3	Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
4	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
5	Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
6	Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
7	Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.
8	Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
9	Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
10	Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
11	Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
12	Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
13	Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
X	Ближний бой
1	Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2	Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище: <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • отклонение туловища назад; • подставка правой ладони;

	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • «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: <ul style="list-style-type: none"> • 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"> • снизу левой, правой в туловище; • снизу правой, левой в туловище; • боковые левой, правой в голову; • боковые правой, левой в голову; • снизу левой в туловище, короткий прямой в голову; • короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище; • снизу правой в туловище, боковой левой в голову; • боковой левой в голову, снизу правой в туловище; • снизу левой в голову, короткий прямой в голову; • короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову; • снизу правой в голову, боковой левой в голову; • боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
10	Защита руками изнутри.
11	Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище.
12	Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
13	Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
14	Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
15	Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.
XI	Переход от ударной фазы поединка к бросковой
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 наверх
51	Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
52	Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади: поворот направо кругом на правой ноге - отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
53	Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака: захват двумя руками руки противника - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
54	Обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк: блокирование руки противника - отвлекающий удар ногой – загиб руки за спину.
XIII	Контрольно-переводные испытания
XIV	Участие в соревнованиях, спарринги
XV	Инструкторская и судейская практика
XVI	Восстановительные мероприятия
XVII	Медицинское обследование (медико-биологическое)
XVIII	Сборы, спортивно-оздоровительные лагеря
XIX	Индивидуальные занятия

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности – незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности – прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний спортсмена. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым спортсмену предстоит встретиться в соревнованиях.

Нравственная подготовка

Социальная среда и формирование у спортсмена идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Инструкторская и судейская практика

План инструкторской и судейской практики для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) по рукопашному бою

Таблица 16

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
Инструкторская практика		
1.	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+
2.	Проведение подвижных и спортивных игр на группах на этапах начальной подготовки	+
3.	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории рукопашного боя, о россиянах – чемпионах мира, Европы.	+
4.	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи рукопашникам своей группы.	+
5.	Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение простейшим элементам техники рукопашного боя.	+
6.	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	+
7.	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	+
Судейская практика		
1.	Понятие о системе оценок за технические действия.	+
2.	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+
3.	Ведение протоколов хода соревнований	+
4.	Судейская коллегия; обязанности судей.	+
5.	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП.	+
6.	Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.	+
7.	Судейство первенства СШОР, среди групп младшей возрастной группы.	+

8.	Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории спортивного судьи «Спортивный судья 3 категории». Судейство районных и городских соревнований.	+
9.	Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.	+
	Всего часов	19

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна, Массаж, Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

16. Учебно-тематический план

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании 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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	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
	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 мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

	культуры в обществе. Состояние современного спорта			международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «рукопашный бой», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория»), основаны на особенностях реализации вида спорта «рукопашный бой» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «рукопашный бой», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта 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 мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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 контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Спортивная экипировка лиц, проходящим спортивную подготовку по рукопашному бою должна соответствовать международным и всероссийским правилам. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 18.

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№	Наименование оборудования и инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные	штук	2
2.	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3.	Гантели переменной массы (до 30 кг)	комплект	2
4.	Гири спортивные (4, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
5.	Гриф штанги олимпийский (20 кг)	штук	2
6.	Гриф штанги олимпийский для женщин (15 кг)	штук	2
7.	Гриф штанги тренировочной (10 кг)	штук	1
8.	Груша боксерская	штук	2
9.	Диски для штанги (1,25, 2,5, 5 10, 15,20, 25 кг)	комплект	2
10.	Замок для штанги (грифа)	комплект	4
11.	Канат для лазания	штук	2
12.	Канат для функционального тренинга (боевой)	штук	2
13.	Ковер для рукопашного боя (татами)	комплект	1
14.	Лапа боксерская	штук	8
15.	Лестница координационная	штук	2
16.	Макет (нож, пистолет, палка)	комплект	2
17.	Манекен тренировочный для отработки борьбы	штук	6
18.	Мат гимнастический	штук	6
19.	Мешок боксерский	штук	4
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч для регби	штук	1
23.	Мяч теннисный	штук	12
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
26.	Мяч набивной (слэмбол)	штук	1
27.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
28.	Пады (щиты, макивары ручные 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.	Тумбы для запрыгивания	штук	2
42.	Эспандер резиновый	штук	12
43.	Макивара	штук	8

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм (кимоно) для рукопашного боя	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Обувь для тренировок (кроссовки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.	Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
8.	Пояс для кимоно(красный)	штук	на занимающегося		-	1	1	1	1	1	1
9.	Пояс для кимоно(синий)	штук	на занимающегося		-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Протектор паховый (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Протектор паховый (мужской)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Футболка для тренировок	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Шлем боксерский (красный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Шлем боксерский (синий)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты для тренировок	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Щитки на голень и подъем стопы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

17. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу спортивной школы, реализующей дополнительные образовательные программы:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел №Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденных приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Работники направляются спортивной школой на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в школе планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора.

18. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 985

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 г. №1245 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;

6. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06.02.2023 г.

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.09.2022 г. № 2865-р).

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2022 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для

спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 г.).

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

10. Самбо примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных.

11. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с

12. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.

13. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. М.: ФАИР- ПРЕСС, 2003.

14. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.

15. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с

16. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2007 г.

17. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.

18. Проблемы восстановления спортсменов по видам спорта. Учебно-методическое пособие / Е.Ю.Торишнева, Ю.П.Шишкина. –Астрахань. гос. техн. ун-т.- Астрахань: Изд-во АГТУ, 2016.

19. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с.

20. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А.

Перечень интернет-ресурсов:

<https://www.rffrb.ru/>

<http://www.minsport.gov.ru/>

<http://www.sport.nso.ru/>

<http://novosib-sport.ru/>

<http://www.rusada.>

