

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Г. ПЫТЬ-ЯХ



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ

А.С. Вагин

Приказ № 233 от «18» 05 2023 г.

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 № 1274 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 985

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
 - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше

Разработчики:

Начальник отдела МБУ ДО СШ

Тренер-преподаватель МБУ ДО СШ

Ракина Е.Л.

Татарханов Т.З.

Рецензент

к.б.н., доцент Высшей школы физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет», инструктор-методист отдела координации деятельности и методического обеспечения организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва БУ «ЦСПСКЮ»

Абрамов Э.Н.

г. Пыть-Ях, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2 Объем Программы	5
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	7
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	20
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	25
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	25
3.2 Оценка результатов освоения Программы	25
4. Рабочая программа по виду спорта.....	33
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	33
4.2 Учебно-тематический план.....	88
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	164
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	165
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	165
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование	167
6.2 Кадровые условия реализации Программы	168
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.....	169

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:
МБУ ДО СШ – муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Спортивная школа

НП – (этап) начальной подготовки

ДОПСП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

УТ (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

ФЗ - федеральный закон

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности (указывается наименование спортивной дисциплины) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 985 (далее - ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от от 20 декабря 2022 № 1274 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

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

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки, лет	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, лет	Наполняемость групп, человек
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	10

[ФССП по виду спорта «рукопашный бой» Приложение 1]

2.2 Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» представлен в таблице 2.

Таблица 2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

В часах

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество в год	234-312	312-416	416-728	624-936

[ФССП по виду спорта «рукопашный бой» Приложение 2]

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4);
- индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

Таблица 3 - Учебно-тренировочные мероприятия

Виды учебно-тренировочных мероприятий	В сутках	
	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту пребывания учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1. Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14

специальной физической подготовке		
2.2. Восстановительные мероприятия		
2.3. Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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 суток

[ФССП по виду спорта «рукопашный бой» Приложение 3]

Таблица 4 - Объём соревновательной деятельности

В количестве

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1	2	2

[ФССП по виду спорта «рукопашный бой» Приложение 4]

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная школа обеспечивают учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в спортивной школе проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 октября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 30 сентября календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных

мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся);

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- а) перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- б) ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- в) ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- г) ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

- 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в видах спорта «айкидо», «рукопашный бой», «самбо», «смешанное боевое единоборство (ММА)», «спортивная борьба», «универсальный бой»;

- 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более) в иных видах спорта, не указанных в абзаце втором настоящего подпункта;

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- а) непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- б) непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится спортивной школой один раз в учебно-тренировочном году и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

В процентах

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет
1. Общая физическая подготовка (%)	52-62	48-56	37-48	23-34
2. Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-23	23-28
3. Спортивные соревнования (%)	-	0-2	1-10	2-12
4. Техническая подготовка (%)	18-23	18-28	22-30	32-37
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-8	7-12	7-12
6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

[ФССП по виду спорта «рукопашный бой» Приложение 5]

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, в часах, рассчитываются на учебно-тренировочный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебно-тренировочный год. Исходя из этого, составляется годовой учебно-тренировочный план, в

часах, на соответствующий учебно-тренировочный год.

Примерный годовой учебно-тренировочный план приведен в таблице 6.

Реализация ДОПСП обеспечивается непрерывностью учебно-тренировочного процесса в течении 52 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ, реализующей ДОПСП по виду спорта «рукопашный бой», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Режим занятий. Образовательный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой». Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО СШ.

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не 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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества учебно-тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о правилах приема, перевода, восстановления и отчисления из учреждения.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной,

учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

Таблица 6 - Примерный годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ															
	НП						ТЭ									
	1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1. Общая физическая подготовка (час)	184	0,59	193	0,53	200	0,48	260	0,5	306	0,49	350	0,48	250	0,3	234	0,25
2. Специальная физическая подготовка (%)	56	0,18	66	0,18	75	0,18	104	0,2	131	0,21	160	0,22	208	0,25	234	0,25
3. Спортивные соревнования (%)	0	0	7	0,02	8	0,02	10	0,02	12	0,02	15	0,02	17	0,02	19	0,02
4. Техническая подготовка (%)	56	0,18	73	0,2	96	0,23	115	0,22	138	0,22	160	0,22	266	0,32	328	0,35
5. Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	10	0,03	15	0,04	21	0,05	16	0,03	19	0,03	22	0,03	58	0,07	75	0,08
6. Инструкторская и судейская практика (%)	0	0	3	0,01	4	0,01	5	0,01	6	0,01	7	0,01	8	0,01	9	0,01
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	0,02	7	0,02	12	0,03	10	0,02	12	0,02	14	0,02	25	0,03	37	0,04
	312	1	364	1	416	1	520	1	624	1	728	1	832	1	936	1
<i>часов в неделю</i>	6		7		8		10		12		14		16		18	
<i>количество тренировок в неделю</i>	3		4		4		4		4		5		6		6	
<i>количество тренировок в год</i>	156		208		208		208		208		260		312		312	
<i>всего часов в год</i>	312		364		416		520		624		728		832		936	

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта); - нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на календарный год и утверждается руководителем спортивной школы (таблица 7). План воспитательной работы находится в учреждении.

Таблица 7 - Примерный план воспитательной работы

Наименование мероприятий	Характеристика мероприятий	Даты проведения	Место проведения	Проводящие	Ответственные	Охват
1. Взаимодействие с общественными, национально-культурными и религиозными объединениями (организациями)						
1.1. Открытый городской турнир по мини-футболу среди юношей 2007-2008 гг.р., посвященный Дню вывода войск из Афганистана	Мероприятие проводится при содействии Пыть-Яхского городского Отделения Российского Союза Ветеранов Афганистана «Побратимы» г. Пыть-Ях	февраль	ФСК с универсальным игровым залом	МБУ ДО СШ	Лещенко О.С.	50 чел.
1.2 Открытое первенство города по лыжным гонкам среди юношей и девушек «Закрытие зимнего спортивного сезона»	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	март-апрель	Модульная лыжная база с комплектом спортивного оборудования и инвентаря	МБУ ДО СШ	Копылов Е.А.	49 чел.

1.3 Первенство города по пауэрлифтингу (жим лежа), среди юношей и девушек, юниоров и юниорок, посвященное Дню толерантности	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	октябрь	СОК, 10 мкр Мамонтово 8а	МБУ ДО СШ	Симонов Д.В.	49 чел.
1.4 VII традиционный турнир по мини-футболу Памяти погибших в республике Афганистан, Чечне и других локальных конфликтах	Мероприятие проводится при содействии Пыть-Яхского городского Отделения Российского Союза Ветеранов Афганистана «Побратимы» г. Пыть-Ях	декабрь	ФСК с универсальным игровым залом	МБУ ДО СШ	Лещенко О.С.	50 чел.
1.5 Проведение воспитательных бесед по различным тематикам	Планируется приглашение представителей НКО г. Пыть-Ях	1 раз в полугодие	Объекты МБУ ДО СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
2. Профилактика употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ						
2.1 Беседы, направленные на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Представители ОМВД России по г. Пыть-Ях	1 раз в квартал	Объекты МБУ ДО СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
2.2 Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Тренеры-преподаватели, представители ОМВД по г. Пыть-Ях	1 раз в полугодие	Объекты МБУ ДО СШ	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л.	200 чел.
2.3 Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику употребления наркотиков, алкоголя, психотропных веществ	Обновление информации на сайте и стендах учреждения	1 раз в полугодие	Официальный сайт и страница «ВКонтакте» (МБУ ДО СШ)	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л. Биктимерова Л.Г.	200 чел.
3. Профилактика правонарушений несовершеннолетних (со спортсменами отделений, родителями и законными представителями несовершеннолетних)						
3.1 Информирование несовершеннолетних и родителей о функционировании «Детского телефона доверия» с единым общероссийским телефонным номером, о службах и учреждениях, оказывающих правовую, социальную и психологическую помощь несовершеннолетним	Размещение информации о Детском телефоне доверия на сайте и стендах учреждения	1 раз в год	Официальный сайт и страница «ВКонтакте» (МБУ ДО СШ)	МБУ ДО СШ	Ракина Е.Л. Биктимерова Л.Г.	-
3.2 Организация работы по максимальному вовлечению несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, в организационные формы занятости	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении к занятиям спортом в отделения спортивной школы и участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в МБУ ДО	Постоянно, при наличии и в списке спортсменов МБУ ДО СШ,	Объекты МБУ ДО СШ	Тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели	-

	СШ	несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении				
3.3 Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений и преступлений, совершаемых несовершеннолетними	Беседы, направленные на профилактику правонарушений несовершеннолетних Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику правонарушений несовершеннолетних, по предупреждению совершения противоправных действий в отношении совершеннолетних Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику правонарушений, в том числе и профилактику правонарушений несовершеннолетних	1 раз в квартал 1 раз в полгода 1 раз в полгода	Объекты МБУ ДО СШ	Представители ОМВД по г. Пыть-Ях Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты инструкторы-методисты	Ракина Е.Л.	250 чел.
4. Профилактика противодействия экстремистской деятельности и антитеррористическому направлению (со спортсменами отделений)						
4.1 Меры по профилактике распространения экстремистской идеологии	Беседы, направленные на профилактику распространения экстремизма Разработка и распространение информационных буклетов с информацией, направленной на профилактику экстремизма Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику экстремизма	1 раз в квартал 1 раз в полгода 1 раз в полгода	Объекты МБУ ДО СШ	Представители ОМВД по г. Пыть-Ях Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты инструкторы-методисты	Ракина Е.Л.	250 чел.
4.2 Меры, направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма	Беседы, направленные на профилактику и противодействие идеологии терроризма	1 раз в квартал	Объекты МБУ ДО СШ	Представители ОМВД по г. Пыть-Ях Тренеры-преподаватели	Ракина Е.Л.	250 чел.

	Разработка и распространение информационных буклетов информацией, направленной на профилактику терроризма	1 раз в полгода		и, инструкторы -методисты		
	Размещение информации на сайте и на стендах учреждения, направленной на профилактику терроризма	1 раз в полгода		инструкторы -методисты		
5. Укрепление межнационального и межконфессионального согласия						
5.1 Меры, направленные на обеспечение межнационального и межконфессионального согласия	Проведение бесед тренерами, представителями НКО направленных на гармонизацию межнациональных и межконфессиональных отношений	1 раз в полгода	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры-преподаватели, представитель и НКО	Ракина Е.Л.	100 чел.
6. Патриотическое воспитание						
6.1 Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия, направленные на формирование патриотизма	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	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры-преподаватели, представитель и НКО, инструкторы -методисты, представитель и ЗВПУ «Витязь»	Ракина Е.Л.	300 чел.
6.2 Урок мужества «Великая Победа в Сталинградской битве»	воспитание патриотизма, расширение и углубление знаний по истории России	01 февраля	ФСК с универсальным игровым залом МБУ ДО СШ (ул. Св. Федорова д. 23)	представитель и ЗВПУ «Витязь»	Ракина Е.Л.	50 чел.
6.3 Проведение спортивных мероприятий, посвященных Дню России, Дню народного единства, Дню конституции РФ, Дню образования ХМАО-Югры	Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, приуроченных к празднованию государственных	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры-преподаватели, представитель и НКО, инструкторы -методисты, представитель и ЗВПУ	Ракина Е.Л.	300 чел.

	праздников			«Витязь» и др.		
6.4. Проведение спортивных мероприятий, посвященных 23 февраля, ввода и вывода российских войск в Афганистан и др. военным датам	Проведение мероприятий по формированию общероссийской гражданской идентичности, воспитание патриотизма, приуроченных к празднованию различных дата	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры-преподаватели, представитель и НКО, инструкторы-методисты, представитель и ЗВПУ «Витязь» и др.	Ракина Е.Л.	300 чел.
7. Работа с детьми мигрантами						
7.1 Мероприятия, направленных на социальную адаптацию детей мигрантов	Беседы, памятки, участие в спортивных соревнованиях направленные на социальную адаптацию детей мигрантов травм	В течение года	Объекты МБУ ДО СШ	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ракина Е.Л.	300 чел.
8. Мероприятия по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетним, травматизма						
8.1 Информационная работа, направленная на повышение информированности спортсменов о профилактике травматизма	Беседы, памятки, направленные на обеспечение профилактики травматизма	ежеквартально	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели и отделений	Ракина Е.Л.	300 чел.
8.2 Проведение мероприятий, разъяснительной работы с несовершеннолетними по предупреждению чрезвычайных происшествий с несовершеннолетними темы: - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет.	Беседы, классные часы, конкурсы, викторины, инструктажи	ежеквартально	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели и отделений, заместитель директора по безопасности	Ракина Е.Л. Бикмурзинов М.А.	650 чел.
8.3 Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми на темы: - безопасность в быту, на	Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по предупреждению чрезвычайных происшествий с детьми	Ежеквартально	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели и отделений, заместитель директора по безопасности	Ракина Е.Л. Бикмурзинов М.А.	650 чел.

детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет.							
8. Мероприятия, направленные на предупреждение социального сиротства							
9.1 Информационная работа, направленная на профилактику социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, по пропаганде семейных форм устройства	Разработка и распространение (размещение) информационных материалов по профилактике социального сиротства, самовольных уходов из семьи, а также направленных на пропаганду семейных ценностей, ответственного родительства, защищенное детство, по пропаганде семейных форм устройства	ежеквартально	Объекты МБУ ДО СШ	Отдел методического обеспечения, тренеры-преподаватели и отделений,	Ракина Е.Л.		200 чел.

В календарный план воспитательной работы могут выноситься изменения, в связи с запросами на исполнение мероприятий Управления по культуре и спорту, антитеррористической комиссии Администрации г. Пыть-Яха, Депспорта Югры, Делопроцессуального управления Югры, Депсоцразвития Югры, Минспорта России и других органов власти.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 8.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как

заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

Таблица 8 - Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий и ответственные
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Формирование нулевой терпимости к допингу		
Этап начальной подготовки		
1. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раз в год (тренер)
2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	1 раз в месяц (тренер)
3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год (тренер)
4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год (тренер)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1. Веселые старты «Честная игра»		1-2 раз в год (тренер)
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год (тренер)
3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год (тренер)

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а

также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены учебно-тренировочных групп, могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

С первого года занятий, занимающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании

новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. В группах совершенствования спортивного мастерства занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов со спортсменами младших возрастов.

По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста и судьи на финише, систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 9.

Таблица 9 - Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований	

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

Современный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе

подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочного процесса;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- формирование значимых мотивов благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка.;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня и ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде;
- сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак -20-25%, обед -40-45%, ужин -20-30% суточного рациона;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки;
- гигиенические процедуры и удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий).
- ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
- бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
- спортивные растирки.
- аэризация, кислородотерапия, баротерапия.

- электросветотерапия - динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Современный спорт характеризуется повышением объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Такая тенденция заставляет тренеров спортивной школы с особым вниманием относиться к здоровью занимающихся, так как в процессе учебно-тренировочных занятий могут возникнуть условия для развития перенапряжения переутомления и травматизма.

Средства восстановления (психологические и медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 10.

Таблица 10 - Комплекс средств восстановления

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Психологические	
<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат 	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
Медико-биологические	
<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани 	<p>В течение всего периода реализации программы</p>

Освоению занимающимися высоких учебно-тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности и в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;

- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день и после соревновательного микроцикла;

- после микроцикла соревнований иперманентно.

Восстановительные процессы в работе с рукопашниками осуществляются с помощью психологических, гигиенических и медико-биологических средств. Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий

комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «рукопашный бой»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «рукопашный бой»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «рукопашный бой»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «рукопашный бой»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы 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 (тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания)

учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «рукопашный бой» и включают:

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

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблице 11, 12.

Таблица 11 - Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения (НП-1)		Норматив свыше года обучения (НП-2,3)	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		10	5	13	7
1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		130	125	140	130
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более		не более	
		+2	+3	+4	+5
1.4. Бег на 30 м	с	не более		не более	
		6,2	6,4	6,0	6,2
1.5. Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
		9,6	9,9	9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
		12,0	10,0	14,0	12,0
2.2. Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
		10	8	11	9

[ФССП по виду спорта «рукопашный бой» Приложение б]

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «рукопашный бой»

УТ-1

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения
------------	-------------------	---------------------------

		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	количество раз	не менее	
		18	9
1.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		4	-
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от скамьи)	см	не менее	
		+5	+6
1.5. Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,7	9,1
1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
		15	13
2.2. Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
		12	10
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»		

[ФССП по виду спорта «рукопашный бой» Приложение 7]

УТ-2

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		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	количество раз	не менее	
		22	10
1.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		5	-
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+7	+8
1.5. Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,7	9,1
1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		170	150

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
		16	13
2.2. Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
		12	10
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»		

УТ-3

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 30 м	с	не более	
		5,4	5,8
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		27	12
1.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		7	-
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+9	+10
1.5. Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,7	9,1
1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		180	155
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
		17	13
2.2. Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
		12	10
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»		

УТ-4

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 30 м	с	не более	
		5,4	5,7
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		33	13
1.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		9	-
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+11	+12
1.5. Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,7	9,1
1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	160
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
		18	14
2.2. Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее	
		12	10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды	спортивный разряд»,	«третий разряд»,
	спортивный разряд»,	спортивный разряд»,	«второй разряд»,
	спортивный разряд»		«первый разряд»

УТ-5

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 30 м	с	не более	
		5,3	5,7
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		40	14
1.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		10	-
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+12	+14
1.5. Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,7	9,1
1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		200	165

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
		19	15
2.2. Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее	
		12	10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные спортивный спортивный спортивный	разряды разряд», разряд», разряд»	«третий «второй «первый спортивный разряд»

Рекомендации по выполнению нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки:

1) Бег 30 метров с высокого старта (с). Проводится на беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

2) Прыжок в длину с места (см). Участник встает у стартовой линии в и.п. - ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3) Непрерывный бег в свободном темпе (свободный стиль 3 км.). Проводится на беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняются таким образом: примите упор лежа на полу, поставьте прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Делая вдох, опустите тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте свое положение в верхней точке на 0,5 секунды, а затем повторите движение необходимое количество раз. Упражнение засчитывается только в том случае, когда нет прогибов в пояснице, и все тело представляет собой прямую линию.

5) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

6) Челночный бег 3x10 м проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется

осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Техника выполнения. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией (высокий старт), так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

7) Стоя ровно, на одной ноге, втрую – согнуть в колене, руки на поясе, фиксация положения.

8) Проводится на беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

9) Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из сходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

10) Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола. Выполняется на гимнастическом коврике.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним нормативным актом Учреждения в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в Учреждении. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях.

Предварительно проводится 10-минутная разминка. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

При принятии нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлен в таблице 13.

Таблица 13 - Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки
----------------------------	--

этап начальной подготовки		не устанавливается
Учебно-тренировочный этап	До трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	Свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

[ФССП по виду спорта «рукопашный бой» Приложение 7]

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

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

I Этап – начальной подготовки. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рукопашный бой.

Этап начальной подготовки - именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

На этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр включаем в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для рукопашного боя.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою. Этап начальной подготовки является подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

II Этап - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), углубленная тренировка.

Задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта рукопашный бой;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для достижения высоких спортивных результатов в рукопашном бое первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности занимающегося, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!», «Налево!», «Кру-гом!», «Пол-оборота нале-во!». Ходьба с изменением направления «змейкой», «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из шеренги (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три (четыре) на вытянутые руки в движении. Размыкание уступами по расчету (например, «шесть, три на месте»)

Общеразвивающие упражнения

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движение туловищем.

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стенку, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге, выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности - на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев - на гибкость и другие.

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перемещение палки из положения палка внизу в положение палка сзади внизу выкручиванием рук; перенос ног через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя сложенную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полу приседе и приседе, с поворотами, вращая скакалку вперед и назад. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа (на месте и в движении); ловля и удары по мячу, отскочившему от стенки; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом. (Вес мяча от 1 до 3 кг.) Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гириями. Выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем!», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», «Тараканы», «Цепочка», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздух»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утка». Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за Мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки-нырки», различные эстафеты.

Упражнения из других видов спорта

Гимнастика.

Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии (бревно или скамейка). Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба окрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на

90-3600 . Расхождение вдвоем при встрече (поворотом, перешагиванием через партнера). Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в виси. Подъемы из виси в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в виси, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат, шест). Вис на канате (шесте) с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость, завязывание каната «узлом». Прыжки с каната, шеста.

Опорные прыжки (козел, конь). Прыжки со снаряда высотой 70-120 см на мягкость приземления. Прыжок в упор присев и соскок. Прыжки с разбега согнув ноги,

прогнувшись, ноги врозь, боком с опорой одной рукой. Полет-кувырок через снаряд; прыжок сальто вперед.

Акробатика.

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках; парный кувырок вперед, то же назад. Стойки на голове и руках, на руках. Переворот в сторону, переворот вперед. Сальто вперед и назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции (30,60,100 м) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400,800,1000,1500 м); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы. Челночный бег. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке (способом «перешагивание», «перекидной»).

Метание (теннисного мяча, гранаты). Толкание ядра (весом 5 кг) с места, с шага и со скачка.

Спортивные игры.

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то же после приема мяча с подачи.

Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, стоя лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Передвижения и остановки. Перемещения шагами, бегом и изменением скорости, направления движения и внезапными остановками. Остановка в два шага.

Повороты, финты. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой на месте и при перемещении игроков. Ловля мяча при отскоке от пола, от щита. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, от головы, одной рукой от плеча с поддержкой другой (с места, в движении, после отскока от щита, с правой и левой стороны от корзины). Штрафной бросок и правила его исполнения. Сочетание передачи, ловли, бросков, ведения и других приемов. Индивидуальные действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Тактика игры, Двусторонняя игра по правилам.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости (рывка), бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча, ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной), носком по неподвижному, катящемуся прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные.

Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча -внутренней и внешней частью подъема. Откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные

движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли, с рук; броски мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, защите, играя по избранной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбирать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Плавание. Освоение с водой: погружение в воду, всплытие «поплавком», скольжение на груди, дыхание (выдох под водой). Плавание способом кроль на груди. Движения рук, ног. Плавание с включением одного цикла дыхания (выдох, вдох). Плавание способом кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук и ног с дыханием. Специальные упражнения на суше и в воде. Стартовый прыжок и повороты. Плавание избранным способом на скорость (60, 100, 200 м); проплывание дистанции до 300 м. Нырание в глубину (1,5-1,8 м) и в длину (10-12 м). Игры и эстафеты на воде.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Страховка: Страховка при падении вперед, назад в сторону. Кувырки: вперед, назад через голову, плечо; в сторону, назад через плечо с выходом в стойку; разноименный кувырок вперед, в сторону; назад с прогибом в спине; с разбега вперед в длину, в высоту; с разбега назад; совмещенный кувырок вперед-назад. Колесо. Страховка вперед перекатом («промокашка»). «Промокашка» на одной руке, с разворотом на 180°, 360°. Страховка дзюдо. «Верхняя» страховка. «Верхняя» разноименная боковая страховка (катапад).

Передвижения:

- поворот на месте на пятках на 180°;
- поворот вокруг передней ноги на 180° через спину и грудь;
- шаг, поворот;
- шаг, поворот, поворот на месте на 180°;
- выпад, выпад с шагом, двойной выпад;

Имитационные и подводящие упражнения. Упражнения сходные по структуре с элементами техники. Выполнение технического действия по частям. Выполнение техники в облегченном варианте.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

- для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;
- для совершенствования подножек; удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);
- для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;
- для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):
 - а) удар пяткой по лежащему мячу;
 - б) удар голенью по падающему мячу;
- для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);
- для совершенствования броска прогибом:
 - а) встать на мост, упираясь мячом в ковер;
 - б) бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

Упражнения в положении на мосту:

- переход из стойки на голове и руках на мост (встать в и.п. забеганием вокруг головы);
- вставание на мост и уходы с моста забеганием;

- в положении на мосту движения головой: вперед, назад, влево-вправо, круговые движения с набивным мячом в руках (руки на груди); руки вперед; руки вверх;
- переворот с моста в стойку на голове и руках;
- переход с моста на грудь и живот (перекатом);
- вставание с моста в стойку с помощью рук;
- то же без помощи рук.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий:

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие, гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м. на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений, приемов на время. Отработка ударов на снарядах (лапах, мешках и т.д.). Отработка техники с быстрым, легким партнером. Выполнение уходов против атаки нескольких партнеров без использования техники.

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, стенке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, с партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазанье. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти

действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступить можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д. Организационно-методический момент - наряду с визуальными

ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например, платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. 14.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

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

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д., и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Таблица 14 - Варианты игр в касания

Места касания	Способ касания руками			
	любой	правой	левой	обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое Плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР:

- упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в ... (варианты:

левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);

- упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее

задание);

- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание);

- упор левой рукой в шею - упор правой рукой ... (см. 1-е задание);

- упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);

- упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);

- упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты см. 1-е задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:

- захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

- захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).

- захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. 1-е задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

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

- захват разноименных предплечий кистями;

- захват одноименных предплечий кистями;

- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);

- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;

- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

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

Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромно. Элементы тиснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в тиснениях можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);

- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;

- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;

- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для тиснений в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками извне;

- «крест»;

- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;

- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;

- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;

- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах спортивной подготовки. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников.

Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

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

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований:

- первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;

- второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Техника первого тура представляет собой комбинацию приемов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою, и приемов, запрещенных в поединках ввиду их травмоопасности, с добавлением приемов обезоруживания противника, добивания и конвоирования. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приемам и действиям - контролируемость техники со страховкой атакующего контратакующим. Степень контакта при ударах и удушающих приемах - обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя: борьбе стоя, борьбе лежа, технике ударов руками, технике ударов ногами, технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот, технике первого тура рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

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

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

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

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

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя

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

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Обхват с захватом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом - вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри - отставление ноги.
32. Защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличением дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро - бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.

46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок прогибом после угрозы выведения из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61. Зацеп снаружи садясь.
62. Отхват.
63. Защита от броска через голову: присесть, выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отворота).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи - отставить ногу.
72. Защита от подхвата - отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклонясь.
78. Защита от броска прогибом - выводя таз навстречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком.
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест.
81. Зацеп изнутри - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват - как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском - «мельницей».
84. Выведение из равновесия - как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком,
88. Бросок захватом голени снаружи.

89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.
95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.
В положении лежа (борьба лежа)
 1. Удержание сбоку.
 2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
 3. Удержание верхом с захватом рук.
 4. Узел поперек.
 5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
 6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
 7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
 8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
 9. Уход от удержания сбоку - через мост.
 10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
 11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
 12. Удержание поперек.
 13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).
 14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
 15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
 16. Удержание сбоку - лежа.
 17. Рычаг колена.
 18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
 19. Удержание верхом с захватом головы.
 20. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.
 21. Выведение из равновесия рывком (в борьбе лежа).
 22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
 23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
 24. Удержание сбоку с захватом туловища.
 25. Рычаг в тазобедренном суставе (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. от узла ноги - выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку - выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек - как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом - захватом куртки из-под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги - проводящий в стойке - противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье - вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу - узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо партнера сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри - рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку - отжимая голову плечом к дальней руке.
63. Уход от удержания сбоку - поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в сторону атакующего).
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 ногами.
70. Уход от удержания поперек - обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра, стоящему на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку - как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захватом руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.

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

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою
 На начальных стадиях занятий параллельно с ударами изучаются защиты от них.

Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом 1-е и 2-е номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке 1-го номера партнер делает шаг назад и, наоборот, при этом имеет место постоянная смена дистанции и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

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

Боковые удары руками и ногами

29. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
30. Боковой удар ногой в туловище.
31. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
32. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
33. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову.

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

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

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

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

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

39. Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

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

Удары руками снизу

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

42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.

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

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

45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.

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

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

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

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

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

51. Удары ногами с разворотом.

52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.

54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.

55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных сочетаний руками и ногами

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Серии разнотипных ударов руками и ногами

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

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

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

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

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

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

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

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

85. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная - подставкой правой ладони и предплечья левой руки с уклоном вправо

и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

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

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

88. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

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

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

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

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

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

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

Серии повторных ударов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ближний бой

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

Элементы техники ближнего боя:

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

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

- подставка левого (правого) локтя;
- остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;

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

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

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

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

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

6. Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

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

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

8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- приседание;
- отклонение назад.

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

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

10. Защита руками изнутри.

11. Активные защиты от ударов снизу в туловище;
12. Активные защиты от боковых ударов в голову.
13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом ногой в голову (туловище).
15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход в поединке от ударной фазы к бросковой технике

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

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

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

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

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.

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

7. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног.
8. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок захватом ног.
9. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
10. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок рывком за пятку с упором 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.

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

Рекомендуемая последовательность обучения приемам первого тура

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

29. Освобождение от захвата туловища без рук спереди. Отвлекающий удар ногой - отжим руками головы противника - загиб руки за спину.
30. Освобождение от захвата туловища без рук сзади. Отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
31. Освобождение от захвата туловища с руками спереди. Отвлекающий удар ногой - бросок с захватом ног спереди - добивающий удар.
32. Освобождение от захвата туловища с руками сзади. Отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добивающий удар.
33. Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади. Захват предплечья сверху двумя руками - отвлекающий удар ногой - бросок через спину - добивающий удар.
34. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
35. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.
36. Защита от удара ножом сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.
37. Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
38. Защита от удара ножом сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок передняя (задняя) подножка - добивающий удар.
39. Защита от удара ножом наотмашь: отбив предплечьями - узел руки наверху.
40. Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
41. Защита от удара ножом снизу: отбив предплечьем вниз - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину.
42. Защита от удара ножом прямо: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
43. Защита от удара палкой тычком: с уходом влево отбив предплечьем правой руки - захват оружия - отвлекающий удар ногой - задняя подножка - обезоруживание - добивающий удар.
44. Защита от удара палкой тычком: с уходом вправо отбив предплечьем левой руки - захват оружия - сбивание противника ударом правой рукой наотмашь в голову и ногой в подколенный сгиб - обезоруживание - добивающий удар.
45. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
46. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - узел руки наверху.
47. Защита от удара палкой сверху: отбив предплечьем вверх - бросок через спину - добивающий удар.
48. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину.
49. Защита от удара палкой сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок, передняя (задняя) подножка - добивающий удар.
50. Защита от удара палкой наотмашь: отбив предплечьями - узел руки наверху.
51. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди: отбив предплечьем внутрь - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
52. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади: поворот направо кругом на правой ноге - отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.
53. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака: захват двумя руками руки противника - отвлекающий удар ногой - рычаг руки наружу - загиб руки за спину.

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

Основные упражнения (поединки)

Поединки на использование усилий партнера:

- проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций;
- выполнение технических действий в правую и левую сторону (правой - левой рукой, ногой);
- поединки с заданием проводить только контрприемы и контрудары;
- поединки с заданием проводить прием (удар) первому, «на опережение»;
- поединки с физически сильным, но менее опытным противником.

Поединки на выносливость:

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

Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке

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

30. Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
31. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.
32. Защита от боковой подсечки, отстраняя рукой ногу или таз атакующего.
33. Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.
34. Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.
35. Подсед голенью (конек).
36. Выведение из равновесия рывком захватом рук и с падением.
37. Бросок захватом голени изнутри.
38. Бросок раздельным захватом ног.
39. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком.
40. Бросок прогибом, подготовленный выведением.
41. Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу.
42. Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки.
43. Зацеп изнутри одноименной ногой.
44. Подхват отшагиванием.
45. Защита от броска через голову - резким рывком сорвать захват.
46. Защита от выведения из равновесия рывком - оторвать атакующего от ковра.
47. Защита от броска захватом ног - захватить ногу атакующего.
48. Защита от броска захватом ног-зацеп изнутри ноги атакующего.
49. Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (скрестным шагом).
50. Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади.
51. Защита от передней подножки - упор коленкой в подколенный сгиб ноги атакующего.
52. Комбинация: бросок боковой подсечкой после угрозы выполнения броска захватом ноги.
53. Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге.
54. Защита от подхвата - подтягивая атакующего, оторвать от ковра.
55. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро, с захватом пояса через одноименное плечо.
56. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска «мельницей».
57. Боковой переворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.
58. Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.
59. Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.
60. Защита от броска прогибом - наклоняясь, увеличить дистанцию.
61. Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.
62. Передняя подсечка, подготовленная заведением.
63. Подхват изнутри против захвата ног.
64. Подхват изнутри против захвата ног.
65. Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.
66. Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.
67. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
68. Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком.
69. Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком.
70. Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки».

71. Передняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
72. Защита от боковой подсечки - наклонять атакующего.
73. Комбинация: отхват после угрозы выведения из равновесия рывком.
74. Комбинация: зацеп изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.
75. Бросок через голову упором стопой в живот.
76. Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг себя.
77. Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.
78. Бросок захватом руки и упором в колено.
79. Комбинация: бросок через спину после угрозы броском «вертушкой».
80. Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.
81. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия толчком.
82. Передняя подсечка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.
83. Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот.
84. Подхват с захватом руки под плечо с падением.
85. Защита от броска через голову - рукой отстранить ногу атакующего в сторону.
86. Защита против выведения из равновесия толчком, отшагивая.
87. Защита от броска захватом ног - отбивом рук в стороны, упором в голову.
88. Защита от броска захватом ноги - повернуться боком или спиной к атакующему.
89. Бедро, подготовленное отжиманием колена противника ногой.
90. Бросок прогибом захватом туловища и одноименной ноги сзади-изнутри.
91. Комбинация: передняя подножка после угрозы выведения из равновесия толчком.
92. Комбинация: передняя подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
93. Защита от зацепа изнутри - прыжками на другой ноге.
94. Защита от подхвата изнутри - захватом ноги, поднимая атакующего.
95. Комбинация: бедро после угрозы подседом изнутри.
96. Выведение из равновесия толчком, контрприем против броска захватом ног.
97. Боковой переворот, как контрприем против задней подножки.
98. Боковой переворот, как контрприем против передней подножки.
99. Защита от броска через спину - упор рукой в таз атакующего.
100. Защита от броска прогибом - упор руками в таз атакующего.
101. Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки наружу и использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро, «ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы.
102. Защита от прямого удара рукой с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
103. Защита от бокового удара рукой с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
104. Защита от удара рукой сверху с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.
105. Защита от удара рукой сверху с подставкой руки вверх (верхний блок предплечьем) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

106. Защита от удара рукой наотмашь с уходом с линии атаки наружу и с использованием бросков: задняя подножка, обратное бедро, «ножницы» с переходом на ранее изученные болевые приемы.

107. Защита от удара рукой снизу с подставкой руки вниз (блок предплечьем вниз) с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

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

109. Защита от кругового удара ногой внутрь с подставкой руки и выполнением бросков: задняя подножка с захватом ноги, передняя подножка с захватом ноги, захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.

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

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

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа

1. Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами.
2. Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги.
3. Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри.
4. Удержание поперек с захватом шеи.
5. Уход от удержания сбоку - отжимая голову.
6. Удержание поперек после броска задней подножкой.
7. Бросок через голову (лежащий - стоящего).
8. Рычаг локтя захватом руки между ногами - лежащему на спине противнику.
9. Обратный рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания со стороны головы (поворачивая на живот).
10. Двойной узел ног обвивом - после удержания верхом.
11. Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри.
12. Переворачивание «ключом» с переходом.
13. Удержание сбоку без захвата головы с упором рукой в ковер.
14. Уход от обратного удержания сбоку - перекатом с захватом ног.
15. Рычаг на два бедра - зацепом ноги и захватом другого бедра.
16. Защита от удержания со стороны головы - поджимая ноги.
17. Удержание поперек с захватом разноименной ноги.
18. Переход к удержанию сбоку от удержания верхом.
19. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – забегая встать в стойку.
20. В партере - бросок через бедро - проводит верхний.
21. Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком.

22. Обратное удержание поперек.
23. Уход от удержания поперек с захватом ноги - угрожая обратным узлом руки ногами.
24. Защита от рычага колена - развернуть ногу.
25. Защита от ущемления ахиллова сухожилия - захватить шею или отворот куртки атакующего.
26. Переворачивание захватом рук спереди.
27. Удержание со стороны ног после броска захватом ног.
28. Удержание верхом после задней подножки.
29. Уход от удержания верхом с захватом руки и шеи – захватом руки и туловища сбивая вперед -в сторону мостом.
30. Удержание поперек, как контрприем против передней подножки.
31. Уход от удержания сбоку - лежа, вращаясь в сторону спины атакующего.
32. Атакующий на четвереньках - противник сзади сверху - бросок обвивом с захватом руки под плечо.
33. Рычаг локтя через предплечье после удержания со стороны головы.
34. Узел ноги ногами.
35. Переворачивание, захватом пройм, опрокидывая назад.
36. Рычаг локтя захватом руки между ногами после броска задней подножкой.
37. Рычаг колена, выполняемого в партере нижним, зацепом ноги снаружи и кувырком.
38. Рычаг на оба бедра после броска зацепом изнутри с захватом ноги.
39. Уход от удержания сбоку, перетаскивая через себя.
40. Удержание со стороны головы после выведения из равновесия рывком.
41. Уход от удержания поперек, сбрасывая через голову.
42. Стоящий в стойке бросает стоящего на одном колене, задней подножкой.
43. Рычаг локтя захватом руки между ногами - как контрприем против броска захватом ног.
44. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - после броска через голову.
45. Узел поперек после удержания верхом.
46. Рычаг колена после броска «ножницами».
47. Ущемление ахиллова сухожилия, зажимая ногу бедрами.
48. Переворачивание лежащего на животе, захватом ближней проймы и толчком.
49. Удержание со стороны ног после выполнения «вертушки» на ногу.
50. Удержание верхом без захвата рук.
51. Уход от удержания со стороны ног, обхватывая туловище и вращаясь.
52. Удержание поперек после передней подножки.
53. Переход к удержанию со стороны головы после броска «мельницей» с коленей.
54. Рычаг локтя стоящему на четвереньках, захватом руки между ногами и садясь.
55. Удержание верхом после броска через бедро.
56. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
57. Узел руки ногами после удержания со стороны ног.
58. Рычаг колена после броска обвивом.
59. Защита против рычага на два бедра, перенося ногу через голову.
60. Защита от переворота рычагом, сбивая за себя захватом руки под плечо, и удержание поперек или сбоку.
61. Удержание сбоку после выведения из равновесия рывком (замок захватом руки и шеи).
62. Удержание со стороны головы с обратным захватом руки и своего пояса.
63. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.
64. Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри, а дальней - снаружи

65. Бросок стоящего на колене противника, выведением из равновесия, с переходом на зацеп изнутри.

66. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – вывести голову между ногами атакующего и положить ее на его бедро сверху.

67. Рычаг локтя через бедро.

68. Узел ногой, как контрприем против захвата ноги изнутри одноименной рукой.

69. Рычаг колена после броска захватом ног.

70. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги.

71. Удержание сбоку после передней подножки.

72. Переворачивание рычагом, ложась вперед на руки противника.

73. Удержание верхом после броска через голову.

74. Переход к удержанию верхом после удержания со стороны ног.

75. Удержание поперек - как контрприем против задней подножки.

76. Уход от удержания поперек, поворачиваясь на живот с захватом шеи,

77. Атакующий нижний в партере, противник сзади-сверху-бросок через спину.

78. Рычаг локтя захватом руки между ногами - кувыркком через стоящего на четвереньках противника.

79. Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (переворачивая на живот).

80. Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.

81. Узел ноги ногой захватом голени под плечо и зацепом другой ноги за подколенный сгиб (переноса свою ногу через захваченную ногу противника).

82. Рычаг колена, как контрприем против передней подножки.

83. Рычаг на оба бедра после удержания со стороны ног.

84. Переворот ключом с захватом дальней руки снизу.

85. Удержание сбоку - как контрприем против захвата ноги, стоящим на коленях.

86. Уход от удержания со стороны головы - поворотом в сторону, вместе с атакующим.

87. Обратное удержание поперек с захватом шеи и ноги.

88. Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра.

89. Бросок обратным захватом дальнего бедра (противник в партере - атакующий стоит сбоку).

90. Рычаг локтя захватом руки между ногами, накладывая ногу на живот или упираясь в дальнее бедро.

91. Защита от рычага локтя при помощи ноги сверху - сцепить руки.

92. Защита от узла поперек - соединить руки.

93. Рычаг колена после зацепа изнутри одноименной ноги.

94. Ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги.

95. Переворачивание захватом шеи из-под плеча снаружи.

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

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

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

99. Уход от удержания с плеча, отжимая голову и освобождая руки.

100. Атакующий на коленях, противник в стойке. Комбинация: выведение из равновесия рывком и передняя подножка с колена.

Рекреационные упражнения

Дыхательные упражнения:

- и.п. - о.с; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;

- и.п. то же с набивным мячом;

- и.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;

- и.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

- потряхивание;
- встряхивание;
- похлопывание.

Упражнения на расслабление:

- и.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;

- и.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;

- и.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;

- и.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

НП-1

Цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации – рукопашный бой и овладение основами техники.

Задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие занимающихся;
- обучение технике рукопашного боя;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашного боя.

Методы:

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

Средства

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- базовая школа техники рукопашного боя;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Формы:

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Направления тренировки.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

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

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Факторы, ограничивающие нагрузку.

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Особенности учебно-тренировочного процесса.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год спортивной подготовки одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы представлены ниже).

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах спортивной подготовки.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам спортивной подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: контрольные упражнения проводятся в течение одного дня, упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки первого года по виду спорта «рукопашный бой» представлен в таблице 15.

Таблица 15 - Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки первого года по виду спорта «рукопашный бой»

ОФП	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения. Циклические упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения из других видов спорта.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.</p> <p>Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.</p> <p>Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.</p> <p>Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.</p> <p>Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.</p> <p>Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.</p> <p>Элементы акробатики и самостраховка.</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.</p> <p>Спортивные игры: футбол, регби.</p> <p>Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передач мяча, различными способами</p>
-----	---

	передвижения и др.
СФП	<p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).</p> <p>Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.</p> <p>Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.</p> <p>Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.</p> <p>Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее одном контрольном соревновании в учебно-тренировочном году.</p> <p>Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p>
Техническая подготовка	<p>Основы техники. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя. Обучение технике падения.</p> <p>Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.</p> <p>Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом. Боевая стойка. Базовая техника рукопашного боя. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Также, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Также, но в движении. Удержания и защита от них.</p>

	<p>Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).</p> <p>Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки. Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника. Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).</p> <p>Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.</p> <p>Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях; 2. Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья; 3. История возникновения рукопашного боя и его развитие; 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом; 5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. <p>Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена.</p> <p>Психологическая подготовка - процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.</p> <p>В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки</p>

Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика не предусмотрена
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

НП-2,3

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом спортивной подготовки.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом, учебно-тренировочный процесс должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность занятий находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки третьего года увеличивается количество выступлений на соревнованиях. Причем выступать, занимающиеся могут принимать участие в соревнованиях по смежным видам спорта (армейский рукопашный бой, кикбоксинг, ММА, самбо и бокс).

Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки второго и третьего года по виду спорта «рукопашный бой» представлены в таблицах 16 и 17.

Таблица 16 - Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки второго года по виду спорта «рукопашный бой»

ОФП	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения. Циклические упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения из других видов спорта.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.</p> <p>Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.</p> <p>Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.</p> <p>Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.</p> <p>Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели, скакалки.</p>
-----	--

	<p>Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра. Спортивные игры: футбол, регби. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.</p>
СФП	<p>Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг. (ударная и защитная техника). Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения. Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты. Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее одном контрольном соревновании в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p>
Техническая	<p>Обучение различным составляющим арсенала техники</p>

подготовка	<p>рукопашного боя. Повторение и совершенствование основ техники. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.</p> <p>Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах. Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний.</p> <p>Бросок через бедро. Подхват под одну и две ноги.</p> <p>Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2. Физическая подготовка. 3. Общая характеристика спортивной подготовки. 4. Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка. 5. Спортивные соревнования. 6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 7. Питание и его особенности у спортсменов. 8. Закаливание организма. <p>Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях.</p> <p>Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки</p>
Инструкторская и судейская практика	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.</p>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.</p>

Таблица 17 - Примерный план распределения программного материала в группе начального этапа спортивной подготовки третьего года по виду спорта «рукопашный бой»

ОФП	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения. Циклические упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения из других видов спорта.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.</p> <p>Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.</p> <p>Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.</p> <p>Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.</p> <p>Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели, скакалки.</p> <p>Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.</p> <p>Элементы акробатики и самостраховка.</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.</p> <p>Спортивные игры: футбол, регби.</p> <p>Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др. Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.</p>
СФП	<p>Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.</p> <p>Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).</p> <p>Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях,</p>

	<p>заставляющих принимать быстрые решения.</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.</p> <p>Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 15-17 мин. каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее одном контрольном соревновании, в не менее одном отборочном соревновании, в не менее одном основном соревновании в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание опреде-ленного места или выполнение контрольного нор-матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая подготовка	<p>Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя. Повторение и совершенствование техники. Анализ техники нападения и обороны. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.</p> <p>Приемы ближнего боя. Атака. Боевая стойка. Вход и выход из атаки. Комбинации ударов руками и ногами. Уходы от атак с последующей контратакой. Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.</p> <p>На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них.</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 3. Основы здорового образа жизни. 4. Физиологические особенности и физическая подготовка.

	<p>5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. 6. Основы тактики и тактическая подготовка. 7. Спортивные соревнования. 8. Профилактика заболеваемости в спорте</p> <p>Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.</p> <p>Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.</p>
Инструкторская и судейская практика	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.

УТ-1, 2, 3

Общая продолжительность учебно-тренировочного процесса составляет 5 лет.

Основные задачи:

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

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Примерный план распределения программного материала в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки первого, второго и третьего года по виду спорта «рукопашный бой» представлен в таблицах 18, 19, 20.

Таблица 18 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе первого года по виду спорта «рукопашный бой»

ОФП	Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в
-----	--

	<p>беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц). Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.</p>
СФП	<p>Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.</p> <p>Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание набивных мячей одной рукой и двумя руками, толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.</p> <p>Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.</p> <p>Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.</p> <p>Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3-6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнований, в не менее одном отборочном соревновании, в не</p>

	<p>менее одном основном соревновании в учебно-тренировочном году.</p> <p>Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая подготовка	<p>Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом. Учебные и соревновательные бои.</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях 2. Места занятий, оборудование и инвентарь 3. Врачебный контроль и самоконтроль 4. Профилактика спортивного травматизма 5. Спортивная тренировка 6. Физиологические основы спортивной тренировки 7. Спортсмены-рукопашники. 8. Единая всероссийская спортивная классификация. <p>Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от</p>

	<p>уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований.</p> <p>Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.</p>
Инструкторская и судейская практика	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.</p>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.</p> <p>Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.</p>

Таблица 19 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе второго года по виду спорта «рукопашный бой»

ОФП	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц).</p> <p>Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.</p>
СФП	<p>Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.</p> <p>Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.</p> <p>Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация</p>

	<p>ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.</p> <p>Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.</p> <p>Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.</p> <p>Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнований, в не менее двух отборочных соревнованиях, в не менее одном основном соревновании в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание определен-ного места или выполнение контрольного нор-матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организован-ные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая	Повторение и совершенствование ранее изученного материала.

подготовка	Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая характеристика спортивной подготовки. 2. Спорт. 3. Спортивная тренировка. 4. Самоконтроль. 5. Питание спортсмена. 6. Спортивные соревнования. 7. Общественная гигиена. 8. Единая всероссийская спортивная классификация. <p>Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований.</p> <p>Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.</p>
Инструкторская и судейская практика	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.
Медицинские, медико-	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года.

биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.
---	---

Таблица 20 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе третьего года по виду спорта «рукопашный бой»

ОФП	Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц). Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.
СФП	Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе. Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость. Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и

	<p>специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнований, в не менее двух отборочных соревнованиях, в не менее одном основном соревновании в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание определен-ного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организован-ные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая подготовка	<p>Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Техники исполнения ударов ногами, руками. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Техника исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом. Совершенствование техники в учебно-тренировочных боях.</p>
Тактическая, теоретическая,	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p>

психологическая подготовка	<p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях 2. Физиологические основы спортивной тренировки 3. Спортивная тренировка 4. Планирование и контроль спортивной тренировки 5. Техника рукопашного боя 6. Оказание первой медицинской помощи 7. Единая всероссийская спортивная классификация. <p>Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.</p> <p>Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость.</p>
Инструкторская и судейская практика	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.</p>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.</p>

УТ-4, 5

Основными задачами данного этапа являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

На данном этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется моральным и волевым качествам спортсмена.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

Примерный план распределения программного материала в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки первого, второго и третьего года по виду спорта «рукопашный бой» представлен в таблицах 21 и 22.

Таблица 21 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе четвертого года по виду спорта «рукопашный бой»

ОФП	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц).</p> <p>Упражнения для мышц ног, шеи и туловища. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка. Легкая атлетика. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Использование ОФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности учебно-тренировочного процесса после соревнований.</p>
СФП	<p>Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Участие в учебных и соревновательных боях. Использование СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности учебно-тренировочного процесса после соревнований. Преимущественное развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее двух контрольных соревнований, в не менее двух отборочных соревнованиях, в не менее двух основных соревнованиях в учебно-тренировочном году. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в</p>

	<p>структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание опреде-ленного места или выполнение контрольного нор-матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организован-ные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта. Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Защита от данных бросков. Болевые и удушающие приемы. Переход от ударной техники к борцовской и наоборот.</p> <p>Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2. Спортивные соревнования. 3. Планирование и контроль спортивной подготовки. 4. Техника рукопашного боя. 5. Тактика рукопашного боя. 6. Федерации рукопашного боя в России. <p>Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика</p>

	<p>боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований. Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.</p>
Инструкторская и судейская практика	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.</p>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних месяцев учебно-тренировочного года.</p>

Таблица 22 - Примерный план распределения программного материала на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в группе пятого года по виду спорта «рукопашный бой»

ОФП	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц). Упражнения для мышц ног, шеи и туловища. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка. Легкая атлетика. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Использование ОФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности учебно-тренировочного процесса</p>
-----	--

	<p>после соревнований.</p> <p>На данном этапе ОФП проводится максимально приближенно к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.</p>
СФП	<p>Упражнения для развития быстроты. Упражнение для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выносливости. Участие в учебных и соревновательных боях. Использование СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности учебно-тренировочного процесса после соревнований. Преимущественное развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.</p> <p>Увеличение мышечной массы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю. - упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю. - прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю. Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю. Те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю. <p>Кувирки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, флаг, сальто вперед и назад, рондад.</p> <p>Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации)</p> <p>Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке и основных учебно-тренировочных занятиях.</p>
Соревнования	<p>Спортсмены группы участвуют в не менее трех контрольных соревнованиях, в не менее двух отборочных соревнованиях, в не менее двух основных соревнованиях в учебно-тренировочном</p>

	<p>году.</p> <p>Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.</p> <p>Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревно-ваний являются условия отбора: завоевание опреде-ленного места или выполнение контрольного нор-матива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организован-ные соревнования.</p> <p>Основные – это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению.</p>
Техническая подготовка	<p>Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к берцовой технике и наоборот.</p> <p>Встречные удары ногой в голову при атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удушающего приема.</p> <p>Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха)</p> <p>Срыв атаки противника с последующей контратакой.</p> <p>Работа 2 и 3 номером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой). - 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват (броском) – болевой прием. - выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой. - работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера. <p>Интервальный метод: в группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). После чего кто нападал последним остается в середине и так до последнего участника в группе: клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение заданий на укороченной площадке;

	<ul style="list-style-type: none"> - тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1; - тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста; - работа против соперника, работающего преимущественно ногами; - сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов.
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>Теоретические сведения спортсменам сообщаются во время практических занятий.</p> <p>Темы по теоретической подготовке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2. Спортивные соревнования. 3. Тактика рукопашного боя. 4. Планирование и контроль спортивной подготовки. 5. Оказание первой медицинской помощи. 6. Тактика рукопашного боя. 7. Профилактика спортивного травматизма. 8. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. 9. Спортивная культура. 10. Олимпийское движение в России. <p>Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Тактическая подготовка ведется в форме бесед, показа и разбора тактических действий спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Тактика боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактические действия спортсмена во время соревнований.</p> <p>Основными методами психологической подготовки являются беседы, также применяются убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.</p>
<p>Инструкторская и судейская практика</p>	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивных соревнований в качестве судей.</p>
<p>Медицинские, медико-биологические,</p>	<p>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся в течение учебно-тренировочного года. Тестирование и контроль проводятся в течение двух последних</p>

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	месяцев учебно-тренировочного года.
--	-------------------------------------

4.2 Учебно-тематический план

Примерные учебно-тематические планы спортивной подготовки по этапам и годам спортивной подготовки представлены в таблицах 23-30.

Таблица 23 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (НП -1)

1	Техника безопасности. ОФП. СФП. Ознакомление с историей рукопашного боя и с правилами на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования
2	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Основы оказания доврачебной помощи в ЧС
3	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение техники боя. Техника перемещений
4	Техника Безопасности. ОФП. Прыжки через скакалку. Силовые упражнения. Кувырок через плечо, кувырок спиной вперёд
5	Техника Безопасности. ОФП. Изучение техники боя. Техника перемещений
6	Техника Безопасности. ОФП. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту
7	Техника Безопасности. ОФП. Базовые элементы
8	Техника Безопасности. ОФП. Освобождения от захватов, обхватов и удушающих приемов
9	Техника Безопасности. ОФП. Удары и защита от ударов
10	Техника Безопасности. ОФП. Силовые упражнения
11	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Упражнения для развития быстроты
12	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития выносливости
13	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития гибкости
14	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития координации и ловкости
15	Техника Безопасности. ОФП. Приёмы захватов
16	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Стойка: боевая, фронтальная. Удар рукой: прямой, боковой.
17	Техника Безопасности. ОФП. Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.
18	Техника Безопасности. ОФП. Обхват и удушающие приемы
19	Техника Безопасности. ОФП. Удар ногой: прямой, боковой, задний, круговой.
20	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по боксёрским мешкам.
21	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по боксёрским мешкам.
22	Техника Безопасности. ОФП. Шагом, под шагом, скачками
23	Техника Безопасности. ОФП. Через сзади стоящую ногу, шагом вперёд прыжком
24	Техника Безопасности. ОФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад на грудь
25	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажёрном зале.
26	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по мешкам и лапам.
27	Техника Безопасности. ОФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад на грудь
28	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
29	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой: блок верхний.
30	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой: блок средний, нижний.

31	Техника Безопасности. ОФП. Страховка при падении вперёд, назад, вбок.
32	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
33	Техника Безопасности. ОФП. Защита руками предплечьем вверх
34	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
35	Техника Безопасности. ОФП. Прямой с места и подшагиванием
36	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой: блок нижний.
37	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, падения. Кувырок через плечо.
38	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Самостраховка, забегание вокруг головы, мост.
39	Техника Безопасности. ОФП. Круговой с места и подшагиванием
40	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар рукой, ногой, перемещение в стойке.
41	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар в бок с места и подшагиванием
42	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по парам и группам
43	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов руками: прямой-нижний, прямой-боковой.
44	Техника Безопасности. ОФП. Сваливание в партере, удержание с боку
45	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов ногами: прямой-задний, прямой-боковой.
46	Техника Безопасности. ОФП. Простейшие единоборства
47	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок через плечо, кувырок спиной вперёд
48	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажёрном зале
49	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Падения вперёд, кувырок через плечо, забегание вокруг головы, фляг.
50	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок через плечо, в движении
51	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по мешкам. Бокс. Правила ведения боя.
52	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок спиной вперёд, через партнера
53	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по лапам и мешкам.
54	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение броска через бедро.
55	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок спиной вперёд, через партнера
56	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Предплечьем вниз наружу
57	Техника Безопасности. ОФП. С боку, с места и с подшагиванием
58	Техника Безопасности. ОФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
59	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Рычаг локтя между ног, узел ногой, узел рукой
60	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска через голову.
61	Техника Безопасности. ОФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
62	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Передняя подножка плюс завершающий удар, удушение плечом и предплечьем сзади
63	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска передняя подножка.
64	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба в партере, спортивные схватки
65	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска задняя подножка.
66	Техника Безопасности. ОФП. Борьба стоя, броски.
67	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Бокс.
68	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в партере, спортивные схватки
69	Техника Безопасности. ОФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
70	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по мешкам и лапам.
71	Техника Безопасности. ОФП. Передвижения в стойке, удары, падения.
72	Техника Безопасности. ОФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку,

	поперёк, со стороны головы
73	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
74	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба лёжа в партере: удержание.
75	Техника Безопасности. ОФП. Удержание соперника в партере: сбоку, сверху, со стороны головы.
76	Техника Безопасности. ОФП. Выполнение броска и удержание в партере.
77	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
78	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Простейшее единоборство с атакой, на один удар или бросок
79	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Парная работа: бокс, борьба.
80	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Простейшее единоборство с атакой, на один удар или бросок
81	Техника Безопасности. ОФП. Руки под плечо плюс завершающий удар, удержание сбоку, болевой приём
82	Техника Безопасности. ОФП. Стоя по очереди набрасывания
83	Техника Безопасности. ОФП. Судейство соревнований
84	Техника Безопасности. ОФП. Удар разворотом ногой вокруг вертикальной оси
85	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по мешкам и лапам. Бокс.
86	Техника Безопасности. ОФП. Подсечка в темпе шагов
87	Техника Безопасности. ОФП. Удар ногой прямо сбоку, в сторону, разноимённый удар рукой
88	Техника Безопасности. ОФП. Поединки с переходом к броску
89	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Просмотр фильмов
90	Техника Безопасности. ОФП. С ударной бросковой техникой и борьбой лёжа
91	Техника Безопасности. ОФП. Прикладной рукопашный бой: удар с места и с подшагиваниям разноименный удар рукой сверху
92	Техника Безопасности. ОФП. СФП. На каких принципах базируются правовые основы применения рукопашного боя?
93	Техника Безопасности. ОФП. Какие факторы влияют на уровень применения силы?
94	Техника Безопасности. ОФП. При каких условиях можно применять боевые искусства?
95	Техника Безопасности. ОФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
96	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сдача нормативов: подтягивание, отжимание, удары по грушам.
97	Техника Безопасности. ОФП. Борьба.
98	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
99	Техника Безопасности. ОФП. Нырок под боковой удар, с проходом за спину, захватом шеи.
100	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Нырок под боковой удар, с проходом за спину, захватом шеи.
101	Техника Безопасности. ОФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
102	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование броска через бедро, передняя подножка, задняя подножка через голову.
103	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Ударная техника по лапам и мешкам.

104	Техника Безопасности. ОФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
105	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Участие в судействе соревнований в группе в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях
106	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу. Спарринг по борьбе.
107	Техника Безопасности. ОФП. Участие в судействе соревнований в группе в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях.
108	Техника Безопасности. ОФП. Челночный бег 3x10 Прыжки через скакалку 60сек. Разгибание рук в упоре лежа Вис на перекладине Пресс 60сек.
109	Техника Безопасности. ОФП. Болевой приём на кисть, запястье.
110	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение болевого приёма на локоть (залом).
111	Техника Безопасности. ОФП. Нырок, уклон – защита от удара рукой.
112	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Серия ударов руками. Спарринг по 2 минуты.
113	Техника Безопасности. ОФП. Удар ногой в прыжке прямой, задний.
114	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Болевые приёмы на руку.
115	Техника Безопасности. ОФП. Бег, прыжки, подтягивание на перекладине.
116	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах: болевой приём на руку.
117	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в партере.
118	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Болевой приём на руку в партере.
119	Техника Безопасности. ОФП. Ударная техника по боксёрским мешкам руками и ногами.
120	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование броска через бедро, через спину, голову.
121	Техника Безопасности. ОФП. Защита: освобождение от захвата за руки спереди (болевой приём).
122	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата спереди за плечо (болевой приём).
123	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажёрном зале.
124	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах: бокс.
125	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами и руками по лапам и мешкам.
126	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата за шею сзади.
127	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой в голову: блок, нырок-контратака.
128	Техника Безопасности. ОФП. Защита от удара рукой в корпус: средний блок-контратака.
129	Техника Безопасности. ОФП. Защита от удара ногой в бедро: нижний блок-контратака.
130	Техника Безопасности. ОФП. Парная работа. Бокс.
131	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Ударная техника. Серия ударов.
132	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование приёмов: бросок через бедро, через спину, через голову.
133	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата спереди за руку, плечо, шею.
134	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба в партере. Болевые приёмы на руку.
135	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по борьбе.
136	Техника Безопасности. ОФП. Защита от удара рукой в голову, корпус.
137	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажёрном зале.
138	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от удара ногой.

139	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Ударная техника по мешкам и лапам.
140	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по рукопашному бою.
141	Техника Безопасности. ОФП. Бег, прыжки, подтягивание, кувырки.
142	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары по боксерским мешкам и лапам.
143	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами и защита от ударов.
144	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита, уклон-подъём за ноги спереди от удара кулаком (уклон-бросок с захватом за ноги).
145	Техника Безопасности. ОФП. Повторение броска с захватом за ноги.
146	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита, уклон - боковой переворот от удара кулаком прямо (уклон- захват-бросок).
147	Техника Безопасности. ОФП. Повторение броска боковым переворотом.
148	Техника Безопасности. ОФП. Защита, уклон - задняя подножка от удара ногой хлестом (уклон – отбив -задняя подножка).
149	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Повторение броска задняя подножка.
150	Техника Безопасности. ОФП. Ударная техника. Силовые упражнения.
151	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Бег, прыжки, подтягивания, отжимания. Силовые упражнения.
152	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажёрном зале.
153	Техника Безопасности. ОФП. Борьба. Спарринг по 2 минуты.
154	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой. Защита от ударов ногой.
155	Техника Безопасности. ОФП. Парная работа. Отработка приёмов.
156	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование приёмов: захват за ноги и бросок, боковой переворот.

Таблица 24 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (НП-2)

1	Техника Безопасности. ОФП. Ознакомление уч-ся с историей рукопашного боя и с правилами на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования
2	Техника Безопасности. ОФП. Изучение техники боя. Техника перемещений
3	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Развитие всех физических качеств
4	Техника Безопасности. ОФП. Основы оказания доврачебной помощи в ЧС
5	Техника Безопасности. ОФП. Сдача нормативов. Челночный бег 3x10
6	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту
7	Техника Безопасности. ОФП. Освобождения от захватов, обхватов и удушающих приемов
8	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары и защита от ударов
9	Техника Безопасности. ОФП. Силовые упражнения
10	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития быстроты
11	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития гибкости
12	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Упражнения для развития координации и ловкости
13	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития гибкости
14	Техника Безопасности. ОФП. Приёмы захватов
15	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание, отжимания, бег, прыжки.
16	Техника Безопасности. ОФП. Приёмы захватов
17	Техника Безопасности. ОФП. Обхват и удушающие приемы
18	Техника Безопасности. ОФП. Занятия на тренажёрах.

19	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
20	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов руками.
21	Техника Безопасности. ОФП. Шагом, под шагом, скачками
22	Техника Безопасности. ОФП. Через сзади стоящую ногу, шагом вперёд прыжком
23	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад на грудь
24	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами: прямой, круговой, задний.
25	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов ногами.
26	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прыжки, забегание вокруг головы.
27	Техника Безопасности. ОФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад на грудь
28	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
29	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по грушам.
30	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
31	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Подтягивание на перекладине, отжимания.
32	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
33	Техника Безопасности. ОФП. Защита руками -предплечьем вверх
34	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
35	Техника Безопасности. ОФП. Защита руками -предплечьем вверх
36	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой с места и подшагиванием
37	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
38	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, падения, само страховка.
39	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой с места и подшагиванием
40	Техника Безопасности. ОФП. Круговой с места и подшагиванием
41	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание на перекладине, отжимания
42	Техника Безопасности. ОФП. Удар в бок с места и подшагиванием
43	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Бег, прыжки, подтягивания на перекладине.
44	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс.
45	Техника Безопасности. ОФП. Сваливание в партере, удержание с боку
46	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
47	Техника Безопасности. ОФП. Простейшие единоборства
48	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок через плечо, кувырок спиной вперёд
49	Техника Безопасности. ОФП. Падения, кувырки, само страховка.
50	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по боксёрским мешкам и лапам.
51	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок через плечо, в движении
52	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
53	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок спиной вперёд, через партнера
54	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке
55	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырки, забегание вокруг головы, фляг.
56	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок спиной вперёд, через партнера
57	Техника Безопасности. ОФП. Предплечьем вниз наружу
58	Техника Безопасности. ОФП. С боку, с места и с подшагиванием
59	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
60	Техника Безопасности. ОФП. Рычаг локтя между ног, узел ногой, узел рукой
61	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Способы само страховки.
62	Техника Безопасности. ОФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
63	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Передняя подножка плюс завершающий удар, удушение плечом и предплечьем сзади
64	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Ударная техника руками по лапам и грушам.

65	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в партере, спортивные схватки
66	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой в голову.
67	Техника Безопасности. ОФП. Защита от прямого и бокового удара в голову.
68	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Блок: верхний, нижний, средний.
69	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба в партере, спортивные схватки
70	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
71	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов ногой: нижний блок, средний.
72	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырки, прыжки, перевороты
73	Техника Безопасности. ОФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
74	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
75	Техника Безопасности. ОФП. Забегание вокруг головы, моста, фляг.
76	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
77	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
78	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок в стойке с плеча на плечо, забегание вокруг головы.
79	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
80	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Простейшее единоборство с атакой, на один удар или бросок
81	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата за руки.
82	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Руки под плечо плюс завершающий удар, удержание сбоку, болевой приём
83	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата сзади за туловище.
84	Техника Безопасности. ОФП. Стоя по очереди набрасывания
85	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата сзади за шею.
86	Техника Безопасности. ОФП. Борьба: бросок через спину, бедро, голову.
87	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу.
88	Техника Безопасности. ОФП. Удар разворотом ногой вокруг вертикальной оси
89	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Нырок, уклон от удара рукой.
90	Техника Безопасности. ОФП. Подсечка в темпе шагов
91	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар ногой прямо сбоку, в сторону, разноимённый удар рукой
92	Техника Безопасности. ОФП. Поединки с переходом к броску
93	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Просмотр фильмов
94	Техника Безопасности. ОФП. С ударной бросковой техникой и борьбой лёжа
95	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прикладной рукопашный бой: удар локтем, коленом с места и с подшагиваниям разноименный удар рукой сверху
96	Техника Безопасности. ОФП. СФП. На каких принципах базируются правовые основы применения рукопашного боя?
97	Техника Безопасности. ОФП. Какие факторы влияют на уровень применения силы?
98	Техника Безопасности. ОФП. При каких усло СФП. вях можно применять боевые искусства?
99	Техника Безопасности. ОФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
100	Техника Безопасности. ОФП.
101	Техника Безопасности. ОФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки

	внутри наружу
102	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
103	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Нырок под боковой удар, с проходом за спину, захватом шеи.
104	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах: освобождение от захватов.
105	Техника Безопасности. ОФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
106	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
107	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: защита от ударов рукой.
108	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
109	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах: защита от ударов ногой.
110	Техника Безопасности. ОФП. Способы самостраховки: кувырки, забегание.
111	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу: 2 минуты.
112	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары по боксёрским мешкам.
113	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов руками.
114	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
115	Техника Безопасности. ОФП. Борьба. Освобождение от захватов. Броски.
116	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Броски: через бедро, голову, задняя подножка.
117	Техника Безопасности. ОФП. Борьба. Спарринг по 3 минуты.
118	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Болевой приём на кисть и запястье.
119	Техника Безопасности. ОФП. Болевой приём на локтевой сустав и плечо.
120	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
121	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения на силу, быстроту, выносливость.
122	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой: уклон, нырок, блок.
123	Техника Безопасности. ОФП. Полёт-кувырок с плеча на плечо, забегание вокруг головы. Защита от ударов.
124	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу по 2 минуты.
125	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по рукопашному бою. Упражнения на перекладине.
126	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажерном зале.
127	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по лапам. Удары ногами по мешкам.
128	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: уклон, нырок от удара рукой.
129	Техника Безопасности. ОФП. Удар ногой в прыжке: прямой, задний, круговой.
130	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу.
131	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование стойки: фронтальная, передняя, боевая.
132	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу: 2 минуты.
133	Техника Безопасности. ОФП. Передвижение в стойках. Бокс.
134	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Участие в областных соревнованиях
135	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование стойки: задняя, боевая.
136	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Игры по освоению блокирующих действий. Упор-Упор.
137	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Игры по освоению блокирующих действий Захват-Упор.
138	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Захват-Захват.

139	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по рукопашному бою.
140	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Игры-задаия по освоению умения тиснений по площади поединка.
141	Техника Безопасности. ОФП. Товарищеская встреча по рукопашному бою.
142	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование страховки. Борьба.
143	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование само страховки. Бокс.
144	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажерном зале.
145	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырки, падения, броски.
146	Техника Безопасности. ОФП. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
147	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска зацепом изнутри.
148	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска зацепом снаружи.
149	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование броска через бедро с падением.
150	Техника Безопасности. ОФП. Обхват, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
151	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска подхват снаружи.
152	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска подхват изнутри
153	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Боковой переворот. Передний переворот.
154	Техника Безопасности. ОФП. Узел поперёк и узел предплечьем вниз.
155	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой, одноимённой ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
156	Техника Безопасности. ОФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие.
157	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Узел ноги с упором ладонью в колено.
158	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямой правой (и с другой руки).
159	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой.
160	Техника Безопасности. ОФП. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (то же с другой руки).
161	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь, захват ноги, бросок (то же с другой ноги)
162	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (то же с другой ноги).
163	Техника Безопасности. ОФП. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (то же с другой ноги).
164	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Участие в соревнованиях по рукопашному бою
165	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочерёдно).
166	Техника Безопасности. ОФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие
167	Техника Безопасности. ОФП. Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.
168	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар ногой: прямой, боковой, задний, круговой.

169	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажёрном зале.
170	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по боксёрским мешкам.
171	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами по мешкам и лапам.
172	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой: блок верхний.
173	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой: блок средний, нижний.
174	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой: блок нижний.
175	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажёрном зале.
176	Техника Безопасности. ОФП. Страховка при падении вперёд, назад, вбок.
177	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, падения. Кувырок через плечо.
178	Техника Безопасности. ОФП. Самостраховка, забегание вокруг головы, мост.
179	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар рукой, ногой, перемещение в стойке.
180	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по парам и группам.
181	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, падения, забегание вокруг головы.
182	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов руками: прямой-нижний, прямой-боковой.
183	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Серия ударов ногами: прямой-задний, прямой-боковой.
184	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажёрном зале.
185	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Падения вперёд, кувырок через плечо, забегание вокруг головы, фляг.
186	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по мешкам. Бокс.
187	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по лапам и мешкам.
188	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска через бедро.
189	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение броска через голову.
190	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска передняя подножка.
191	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение броска задняя подножка.
192	Техника Безопасности. ОФП. Борьба стоя, броски.
193	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажёрном зале.
194	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Бокс. Старты по 2 минуты.
195	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по мешкам и лапам.
196	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Передвижения в стойке, удары, падения.
197	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба лёжа в партере: удержание.
198	Техника Безопасности. ОФП. Удержание соперника в партере: сбоку, сверху, со стороны головы.
199	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Выполнение броска и удержание в партере.
200	Техника Безопасности. ОФП. Парная работа: бокс, борьба.
201	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по мешкам и лапам. Бокс.
202	Техника Безопасности. ОФП. Борьба.
203	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование броска через бедро, передняя подножка, задняя подножка через голову.
204	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Ударная техника по лапам и мешкам.
205	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу. Спарринг по борьбе.
206	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Болевой приём на кисть, запястье.
207	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение болевого приёма на локоть (залом).
208	Техника Безопасности. ОФП. Нырок, уклон – защита от удара рукой.

Таблица 25 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (НП-3)

1	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Ознакомление уч-ся с историей рукопашного боя и с правилами на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования
---	--

2	Техника Безопасности. ОФП. Изучение техники боя. Техника перемещений
3	Техника Безопасности. ОФП. Развитие всех физических качеств
4	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Основы оказания доврачебной помощи в ЧС
5	Техника Безопасности. ОФП. Сдача нормативов. Челночный бег 3x10
6	Техника Безопасности. ОФП. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту
7	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Базовые элементы
8	Техника Безопасности. ОФП. Освобождения от захватов, обхватов и удушающих приемов
9	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары и защита от ударов
10	Техника Безопасности. ОФП. Силовые упражнения
11	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития быстроты
12	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Упражнения для развития выносливости
13	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития гибкости
14	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития координации и ловкости
15	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Приёмы захватов
16	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание, отжимания, бег, прыжки.
17	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Приёмы захватов
18	Техника Безопасности. ОФП. Обхват и удушающие приемы
19	Техника Безопасности. ОФП. Занятия на тренажёрах.
20	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Обхват и удушающие приемы
21	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Строевая, основная боевая
22	Техника Безопасности. ОФП. Шагом, под шагом, скачками
23	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Через сзади стоящую ногу, шагом вперёд прыжком
24	Техника Безопасности. ОФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад на грудь
25	Техника Безопасности. ОФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
26	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Серия ударов руками.
27	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад на грудь
28	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
29	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами: прямой, круговой, задний.
30	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов ногами.
31	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
32	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
33	Техника Безопасности. ОФП. Защита руками -предплечьем вверх
34	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
35	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита руками -предплечьем вверх
36	Техника Безопасности. ОФП. Прямой с места и подшагиванием
37	Техника Безопасности. ОФП. Прыжки, забегание вокруг головы.
38	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по грушам.
39	Техника Безопасности. ОФП. Прямой с места и подшагиванием
40	Техника Безопасности. ОФП. Круговой с места и подшагиванием
41	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
42	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар в бок с места и подшагиванием
43	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание на перекладине, отжимания.
44	Техника Безопасности. ОФП. Удар в бок с места и подшагиванием
45	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сваливание в партере, удержание с боку
46	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, падения, само страховка.
47	Техника Безопасности. ОФП. Простейшие единоборства

48	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок через плечо, кувырок спиной вперёд
49	Техника Безопасности. ОФП. Бег, прыжки, подтягивания на перекладине.
50	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс.
51	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
52	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок через плечо, кувырок спиной вперёд
53	Техника Безопасности. ОФП. Падения, кувырки, самостраховка.
54	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по боксёрским мешкам и лапам.
55	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
56	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок спиной вперёд, через партнера
57	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Предплечьем вниз наружу
58	Техника Безопасности. ОФП. С боку, с места и с подшагиванием
59	Техника Безопасности. ОФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
60	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Рычаг локтя между ног, узел ногой, узел рукой
61	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке.
62	Техника Безопасности. ОФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
63	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Передняя подножка плюс завершающий удар, удушение плечом и предплечьем сзади
64	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, забегание вокруг головы, фляг.
65	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в партере, спортивные схватки
66	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Ударная техника руками по лапам и грушам.
67	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой в голову.
68	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
69	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в партере, спортивные схватки
70	Техника Безопасности. ОФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
71	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой в голову.
72	Техника Безопасности. ОФП. Защита от прямого и бокового удара в голову.
73	Техника Безопасности. ОФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
74	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
75	Техника Безопасности. ОФП. Блок: верхний, нижний, средний.
76	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов ногой: нижний блок, средний.
77	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
78	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
79	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Простейшее единоборство с атакой, на один удар или бросок
80	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, прыжки, перевороты.
81	Техника Безопасности. ОФП. Руки под плечо плюс завершающий удар, удержание сбоку, болевой приём
82	Техника Безопасности. ОФП. Забегание вокруг головы, моста, фляг.
83	Техника Безопасности. ОФП. Стоя по очереди набрасывания
84	Техника Безопасности. ОФП. Судейство соревнований
85	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар разворотом ногой вокруг вертикальной оси
86	Техника Безопасности. ОФП. Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
87	Техника Безопасности. ОФП. Подсечка в темпе шагов
88	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар ногой прямо сбоку, в сторону,

	разноимённый удар рукой
89	Техника Безопасности. ОФП. Поединки с переходом к броску
90	Техника Безопасности. ОФП. Просмотр фильмов
91	Техника Безопасности. ОФП. С ударной бросковой техникой и борьбой лёжа
92	Техника Безопасности. ОФП. Прикладной рукопашный бой: удар локтем, коленом с места и с подшагивания разноименный удар рукой сверху
93	Техника Безопасности. ОФП. С ударной бросковой техникой и борьбой лёжа
94	Техника Безопасности. ОФП. Подсечка в темпе шагов
95	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок в стойке с плеча на плечо, забегание вокруг головы.
96	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
97	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок в стойке с плеча на плечо, забегание вокруг головы.
98	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
99	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову
100	Техника Безопасности. ОФП. Нырок под боковой удар, с проходом за спину, захватом шеи.
101	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата за руки.
102	Техника Безопасности. ОФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
103	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата сзади за туловище.
104	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата сзади за шею.
105	Техника Безопасности. ОФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
106	Техника Безопасности. ОФП. Участие в судействе соревнований в группе в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях
107	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба: бросок через спину, бедро, голову.
108	Техника Безопасности. ОФП. Нырок, уклон от удара рукой.
109	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Челночный бег 3x10 Прыжки через скакалку 60сек. Разгибание рук в упоре лежа Вис на перекладине Пресс 60сек.
110	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
111	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу.
112	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: освобождение от захватов.
113	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах: защита от ударов рукой.
114	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: защита от ударов ног
115	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс. Спарринг по 2 мин.
116	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба. Броски в положении стоя через бедро, голову, спину.
117	Техника Безопасности. ОФП. Борьба. Удержание соперника в партере. Выходы из удержания.
118	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
119	Техника Безопасности. ОФП. Одиночные прямые удары руками и ногами.
120	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони. Прямой удар левой ногой в туловище. Защита –подставкой правого локтя и шагом назад
121	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой рукой в голову- встречный контрудар левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя.

122	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар правой рукой в туловище – защита от него подставкой левого локтя. Прямой удар правой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя и шагом назад
123	Техника Безопасности. ОФП. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
124	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Удары руками и ногами по мешкам и лапам.
125	Техника Безопасности. ОФП. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставной правой ладони.
126	Техника Безопасности. ОФП. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову- правой в туловище
127	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами в прыжке: прямой, круговой, задний.
128	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс на 2 минуты.
129	Техника Безопасности. ОФП. Физическая подготовка. Занятия в тренажёрном зале
130	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами с разворотом.
131	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой и правой и задний удар правой ногой с разворотом .
132	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование страховки и самостраховки при падении вперёд, назад, вбок.
133	Техника Безопасности. ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, фляг, забегание вокруг головы.)
134	Техника Безопасности. ОФП. Работы в парах. Бокс по 2 минуты.
135	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в положении стоя. Броски через бедро с падением и болевой приём на руку.
136	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Бросок через голову и болевой приём на руку.
137	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок рывком на пятку с упором в колено изнутри.
138	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок прямой переворот.
139	Техника Безопасности. ОФП. Парная работа. Бокс по 2 мин. Борьба в партере.
140	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок, задняя подножка.
141	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок, отхват.
142	Техника Безопасности. ОФП. Физическая подготовка со штангой
143	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по рукопашному бою.
144	Техника Безопасности. ОФП. Страховка при падении вперёд, назад. Забегание вокруг головы, фляг. Бокс.
145	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба. Спарринг по 2 мин.
146	Техника Безопасности. ОФП. Болевой приём на локтевой сустав и плечо.
147	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
148	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения на силу, быстроту, выносливость.
149	Техника Безопасности. ОФП. Полёт-кувырок с плеча на плечо, забегание вокруг головы. Защита от ударов.
150	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой: уклон, нырок, блок.
151	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу по 2 минуты.
152	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по рукопашному бою. Упражнения на перекладине.
153	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятие в тренажерном зале.
154	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по лапам. Удары ногами по мешкам.

155	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах: уклон, нырок от удара рукой.
156	Техника Безопасности. ОФП. Удар ногой в прыжке: прямой, задний, круговой.
157	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу.
158	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование стойки: фронтальная, передняя, боевая.
159	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование стойки: задняя, боевая.
160	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу: 2 минуты.
161	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Передвижение в стойках. Бокс.
162	Техника Безопасности. ОФП. Участие в областных соревнованиях
163	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Упор-Упор.
164	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Захват-Упор.
165	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Захват-Захват.
166	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по рукопашному бою.
167	Техника Безопасности. ОФП. Игры-задаия по освоению умения тиснений по площади поединка.
168	Техника Безопасности. ОФП. Товарищеская встреча по рукопашному бою.
169	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование страховки. Борьба.
170	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование самостраховки. Бокс.
171	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажерном зале.
172	Техника Безопасности. ОФП. Кувьрки, падения, броски.
173	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
174	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска зацепом изнутри.
175	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение броска зацепом снаружи.
176	Техника Безопасности. ОФП. Обхват, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
177	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение броска подхват изнутри.
178	Техника Безопасности. ОФП. Передний переворот.
179	Техника Безопасности. ОФП. Узел поперёк и узел предплечьем вниз.
180	Техника Безопасности. ОФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие.
181	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямой правой (и с другой руки).
182	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (то же с другой руки).
183	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь, захват ноги, бросок (то же с другой ноги)
184	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голове), защита шагом назад, контратака той же ногой (то же с другой ноги).
185	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочерёдно).
186	Техника Безопасности. ОФП. Участие в соревнованиях по рукопашному бою
187	Техника Безопасности. ОФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие.
188	Техника Безопасности. ОФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
189	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами: прямой, круговой, задний.
190	Техника Безопасности. ОФП. Прыжки, забегание вокруг головы.

191	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по грушам.
192	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
193	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
194	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание на перекладине, отжимания.
195	Техника Безопасности. ОФП. Бег, прыжки, подтягивания на перекладине.
196	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс.
197	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
198	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по боксёрским мешкам и лапам.
199	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
200	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке.
201	Техника Безопасности. ОФП. Ударная техника руками по лапам и грушам.
202	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой в голову.
203	Техника Безопасности. ОФП. Защита от прямого и бокового удара в голову.
204	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Блок: верхний, нижний, средний.
205	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов ногой: нижний блок, средний.
206	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
207	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
208	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата за руки.

Таблица 26 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТ-1)

1	Техника Безопасности. ОФП. Ознакомление уч-ся с историей рукопашного боя и с правилами на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования
2	Техника Безопасности. ОФП. Развитие всех физических качеств
3	Техника Безопасности. ОФП. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту
4	Техника Безопасности. ОФП. Освобождения от захватов, обхватов и удушающих приемов
5	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Силовые упражнения
6	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития выносливости
7	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития координации и ловкости
8	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Подтягивание, отжимания, бег, прыжки.
9	Техника Безопасности. ОФП. Обхват и удушающие приемы
10	Техника Безопасности. ОФП. Строевая, основная боевая
11	Техника Безопасности. ОФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад
12	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Обхват и удушающие приемы
13	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов ногами.
14	Техника Безопасности. ОФП. Защита руками - предплечьем вверх
15	Техника Безопасности. ОФП. Прямой с места и подшагиванием
16	Техника Безопасности. ОФП. Прямой с места и подшагиванием
17	Техника Безопасности. ОФП. Удар в бок с места и подшагиванием
18	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сваливание в партере, удержание с боку
19	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок через плечо, кувырок спиной вперёд
20	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
21	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по боксёрским мешкам и лапам
22	Техника Безопасности. ОФП. С боку, с места и с подшагиванием
23	Техника Безопасности. ОФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
24	Техника Безопасности. ОФП. Ударная техника руками по лапам и грушам.

25	Техника Безопасности. ОФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
26	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
27	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
28	Техника Безопасности. ОФП. Забегание вокруг головы, моста, фляг.
29	Техника Безопасности. ОФП. Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
30	Техника Безопасности. ОФП. С ударной бросковой техникой и борьбой лёжа
31	Техника Безопасности. ОФП. При каких условиях можно применять боевые искусства?
32	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову
33	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата сзади за туловище.
34	Техника Безопасности. ОФП. Борьба: бросок через спину, бедро, голову.
35	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу.
36	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс. Спарринг по 2 мин.
37	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами.
38	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой рукой в голову, защита то него подставной правой ладони. Прямой удар левой ногой в туловище. Защита –подставкой правого локтя и шагом назад
39	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах. Удары руками и ногами по мешкам и лапам
40	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс на 2 минуты.
41	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование страховки и самостраховки при падении
42	Техника Безопасности. ОФП. Бросок через голову и болевой приём на руку.
43	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок, задняя подножка
44	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Страховка при падении вперёд, назад. Забегание вокруг головы, фляг. Бокс
45	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения на силу, быстроту, выносливость.
46	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по рукопашному бою. Упражнения на перекладине.
47	Техника Безопасности. ОФП. Удар ногой в прыжке: прямой, задний, круговой.
48	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование стойки: задняя, боевая.
49	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Упор-Упор.
50	Техника Безопасности. ОФП. Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка.
51	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажерном зале.
52	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска зацепом снаружи.
53	Техника Безопасности. ОФП. мУзел поперёк и узел предплечьем вниз.
54	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь, захват ноги, бросок (то же с другой ноги)
55	Техника Безопасности. ОФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие.
56	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по грушам.
57	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Бег, прыжки, подтягивания на перекладине.
58	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.

59	Техника Безопасности. ОФП. Защита от прямого и бокового удара в голову.
60	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
61	Техника Безопасности. ОФП. Изучение техники боя. Техника перемещений
62	Техника Безопасности. ОФП. Основы оказания доврачебной помощи в ЧС
63	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Базовые элементы
64	Техника Безопасности. ОФП. Удары и защита от ударов
65	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития быстроты
66	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Упражнения для развития гибкости
67	Техника Безопасности. ОФП. Приёмы захватов
68	Техника Безопасности. ОФП. Обхват и удушающие приемы
69	Техника Безопасности. ОФП. Шагом, под шагом, скачками
70	Техника Безопасности. ОФП. Через сзади стоящую ногу, шагом вперёд прыжком
71	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
72	Техника Безопасности. ОФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
73	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами: прямой, круговой, задний.
74	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
75	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита руками -предплечьем вверх
76	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по грушам.
77	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
78	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар в бок с места и подшагиванием
79	Техника Безопасности. ОФП. Простейшие единоборства
80	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах. Бокс.
81	Техника Безопасности. ОФП. Падения, кувырки, самостраховка.
82	Техника Безопасности. ОФП. Предплечьем вниз наружу
83	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке.
84	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба в партере, спортивные схватки
85	Техника Безопасности. ОФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
86	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
87	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Руки под плечо плюс завершающий удар, удержание сбоку
88	Техника Безопасности. ОФП. Удар разворотом ногой вокруг вертикальной оси
89	Техника Безопасности. ОФП. Поединки с переходом к броску
90	Техника Безопасности. ОФП. Какие факторы влияют на уровень применения силы?
91	Техника Безопасности. ОФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
92	Техника Безопасности. ОФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
93	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
94	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: защита от ударов ногой
95	Техника Безопасности. ОФП. Борьба. Удержание соперника в партере. Выходы из удержания
96	Техника Безопасности. ОФП. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову
97	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке: прямой, круговой, задний.
98	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой и правой и задний удар правой ногой
99	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в положении стоя. Броски через бедро с падением и болевой приём на руку

100	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Парная работа. Бокс по 2 мин. Борьба в партере.
101	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по рукопашному бою.
102	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
103	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу по 2 минуты.
104	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов руками.
105	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
106	Техника Безопасности. ОФП. Прыжки, забегание вокруг головы.
107	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Круговой удар с места и подшагиванием
108	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
109	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Подтягивание на перекладине, отжимания.
110	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, падения, самостраховка.
111	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Бег, прыжки, подтягивания на перекладине.
112	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок через плечо, кувырок спиной вперёд
113	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок спиной вперёд, через партнера
114	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Рычаг локтя между ног, узел ногой, узел рукой
115	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, забегание вокруг головы, фляг.
116	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
117	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от прямого и бокового удара в голову.
118	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов ногой: нижний блок, средний.
119	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырки, прыжки, перевороты.
120	Техника Безопасности. ОФП. Удар ногой прямо сбоку, в сторону, разноимённый удар рукой
121	Техника Безопасности. ОФП. СФП. На каких принципах базируются правовые основы применения рукопашного боя
122	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок в стойке с плеча на плечо, забегание вокруг головы.
123	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата за руки.
124	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
125	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Челночный бег 3х10 Прыжки через скакалку 60сек. Разгибание
126	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: защита от ударов рукой.
127	Техника Безопасности. ОФП. Борьба. Удержание соперника в партере. Выходы из удержания
128	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар правой рукой в туловище – защита от него подставкой левого локтя. Прямой удар правой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя и шагом назад
129	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову- правой в туловище
130	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами с разворотом.
131	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работы в парах. Бокс по 2 минуты.
132	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок прямой переворот
133	Техника Безопасности. ОФП. Физическая подготовка со штангой
134	Техника Безопасности. ОФП. Болевой приём на локтевой сустав и плечо.
135	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой: уклон, нырок, блок.
136	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по лапам. Удары ногами по мешкам.
137	Техника Безопасности. ОФП. Удар ногой в прыжке: прямой, задний, круговой.

138	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование стойки: фронтальная, передняя, боевая.
139	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Передвижение в стойках. Бокс.
140	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу.
141	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по рукопашному бою.
142	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование самостраховки. Бокс.
143	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска зацепом изнутри.
144	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Передний переворот.
145	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямой правой (и с другой руки).
146	Техника Безопасности. ОФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие.
147	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (то же с другой ноги).
148	Техника Безопасности. ОФП. Участие в соревнованиях по рукопашному бою
149	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами: прямой, круговой, задний.
150	Техника Безопасности. ОФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
151	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание на перекладине, отжимания.
152	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс.
153	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
154	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами в прыжке.
155	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой в голову.
156	Техника Безопасности. ОФП. Блок: верхний, нижний, средний.
157	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата за руки.
158	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
159	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
160	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
161	Техника Безопасности. ОФП. Передняя подножка плюс завершающий удар, удушение
162	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой в голову.
163	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой в голову.
164	Техника Безопасности. ОФП. Блок: верхний, нижний, средний.
165	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Простейшее единоборство с атакой, на один удар или бросок
166	Техника Безопасности. ОФП. Стоя по очереди набрасывания
167	Техника Безопасности. ОФП. Подсечка в темпе шагов
168	Техника Безопасности. ОФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
169	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Нырок под боковой удар, с проходом за спину, захватом шеи
170	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата сзади за шею.
171	Техника Безопасности. ОФП. Нырок, уклон от удара рукой.
172	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах: освобождение от захватов.
173	Техника Безопасности. ОФП. Борьба. Броски в положении стоя через бедро, голову, спину.
174	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой рукой в голову- встречный контрудар левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя.
175	Техника Безопасности. ОФП. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставной правой ладони.

176	Техника Безопасности. ОФП. Физическая подготовка. Занятия в тренажёрном зале
177	Техника Безопасности. ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, фляг, забегание вокруг головы.)
178	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок, отхват.
179	Техника Безопасности. ОФП. Борьба. Спарринг по 2 мин.
180	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Полёт-кувырок с плеча на плечо, забегание вокруг головы. Защита
181	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок рывком на пятку
182	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажерном зале.
183	Техника Безопасности. ОФП. Участие в областных соревнованиях
184	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Игры по освоению блокирующих действий Захват-Захват.
185	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование страховки. Борьба.
186	Техника Безопасности. ОФП. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
187	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска подхват изнутри.
188	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (то же с другой руки).
189	Техника Безопасности. ОФП. Обхват, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
190	Техника Безопасности. ОФП.
191	Техника Безопасности. ОФП. Обхват, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
192	Техника Безопасности. ОФП. мПрыжки, забегание вокруг головы.
193	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
194	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Ударная техника руками по лапам и грушам.
195	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
196	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
197	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
198	Техника Безопасности. ОФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
199	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Передняя подножка плюс завершающий удар, удушение плеч
200	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой в голову.
201	Техника Безопасности. ОФП. Стоя по очереди набрасывания
202	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Блок: верхний, нижний, средний.
203	Техника Безопасности. ОФП. Прикладной рукопашный бой: удар локтем, коленом с места и с подшагивания разноименный удар рукой сверху
204	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата сзади за шею.
205	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Физическая подготовка. Занятия в тренажёрном зале
206	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок, отхват.
207	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырки, падения, броски
208	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов ног: нижний блок, средний.

Таблица 27 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТ-2)

1	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Ознакомление с историей рукопашного боя и с правилами на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования
2	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном

	вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
3	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
4	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
5	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
6	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
7	Техника Безопасности. ОФП. 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).
8	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
9	Техника Безопасности. ОФП. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
10	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
11	Техника Безопасности. ОФП. Изучение техники боя. Техника перемещений
12	Техника Безопасности. ОФП. Основы оказания доврачебной помощи в ЧС
13	Техника Безопасности. ОФП. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту
14	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
15	Техника Безопасности. ОФП. Удары и защита от ударов
16	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития быстроты
17	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Упражнения для развития координации и ловкости
18	Техника Безопасности. ОФП. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
19	Техника Безопасности. ОФП. мПриёмы захватов. Обхват и удушающие приемы
20	Техника Безопасности. ОФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
21	Техника Безопасности. ОФП. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
22	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Шагом, под шагом, скачками
23	Техника Безопасности. ОФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад на грудь
24	Техника Безопасности. ОФП. Боковая подсечка. Задняя подсечка. Зацеп изнутри. Подхват с захватом ноги.
25	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов ногами.
26	Техника Безопасности. ОФП. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
28	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
29	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита руками -предплечьем вверх

30	Техника Безопасности. ОФП. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
31	Техника Безопасности. ОФП. Прямой с места и подшагиванием
32	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырки, падения, самостраховка.
33	Техника Безопасности. ОФП. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок
34	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Круговой с места и подшагиванием
35	Техника Безопасности. ОФП. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.
36	Техника Безопасности. ОФП. Бег, прыжки, подтягивания на перекладине.
37	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
38	Техника Безопасности. ОФП. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок
39	Техника Безопасности. ОФП. Падения, кувырки, самостраховка.
40	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
41	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.
42	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, забегание вокруг головы, фляг.
43	Техника Безопасности. ОФП. С боку, с места и с подшагиванием
44	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Способы самостраховки.
45	Техника Безопасности. ОФП. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
46	Техника Безопасности. ОФП. Ударная техника руками по лапам и грушам.
47	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами. Удержание со стороны ног с захватом рук. Уход от удержания сбоку – через мост.
48	Техника Безопасности. ОФП. Защита от прямого и бокового удара в голову.
49	Техника Безопасности. ОФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
50	Техника Безопасности. ОФП. Удержание сбоку – лежа. Рычаг колена. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
51	Техника Безопасности. ОФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
52	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
53	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
54	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища. Удержание со стороны головы без захвата рук.
55	Техника Безопасности. ОФП. Руки под плечо плюс завершающий удар, удержание сбоку, болевой пр
56	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата сзади за шею.
57	Техника Безопасности. ОФП. Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием, болевым приёмом, удушающим приёмом).
58	Техника Безопасности. ОФП. Удар разворотом ногой вокруг вертикальной оси

59	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар ногой прямо сбоку, в сторону , разноимённый удар рукой
60	Техника Безопасности. ОФП. С ударной бросковой техникой и борьбой лёжа
61	Техника Безопасности. ОФП. Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы
62	Техника Безопасности. ОФП. СФП. При каких условиях можно применять боевые искусства?
63	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведенного технического действия
64	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
65	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
66	Техника Безопасности. ОФП. Tактический вариант «силовое давление» Tактика ведения ближнего боя.
67	Техника Безопасности. ОФП. Способы самостраховки: кувырки, забегание.
68	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов руками.
69	Техника Безопасности. ОФП. Борьба. Спарринг по 3 минуты
70	Техника Безопасности. ОФП. Тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков , определение средств и методов оптимизации процесса тренировки
71	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения на силу, быстроту, выносливость.
72	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по рукопашному бою. Упражнения на перекладине.
73	Техника Безопасности. ОФП. Удар ногой в прыжке: прямой, задний, круговой.
74	Техника Безопасности. ОФП. Передвижение в стойках. Бокс.
75	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Игры по освоению блокирующих действий Захват-Упор.
76	Техника Безопасности. ОФП. Товарищеская встреча по рукопашному бою.
77	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, падения, броски.
78	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование броска через бедро с падением.
79	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Боковой переворот. Передний переворот.
80	Техника Безопасности. ОФП. Узел ноги с упором ладошкой в колено.
81	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь, захват ноги, бросок (то же с другой ноги)
82	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно).
83	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажёрном зале.
84	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой: блок средний, нижний.
85	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырки, падения. Кувырок через плечо.
86	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по парам и группам.
87	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятие в тренажёрном зале.
88	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска через бедро.
89	Техника Безопасности. ОФП. Борьба стоя, броски.
90	Техника Безопасности. ОФП. Передвижения в стойке, удары, падения.
91	Техника Безопасности. ОФП. Парная работа: бокс, борьба.
92	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Ударная техника по лапам и мешкам.

93	Техника Безопасности. ОФП. Нырок, уклон – защита от удара рукой.
94	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Развитие всех физических качеств
95	Техника Безопасности. ОФП. Сдача нормативов. Челночный бег 3х10
96	Техника Безопасности. ОФП. Освобождения от захватов, обхватов и удушающих приемов
97	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Силовые упражнения
98	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития гибкости
99	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание, отжимания, бег, прыжки.
100	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Приёмы захватов
101	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия на тренажёрах.
102	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов руками.
103	Техника Безопасности. ОФП. Через сзади стоящую ногу, шагом вперёд прыжком
104	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами: прямой, круговой, задний.
105	Техника Безопасности. ОФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад назад на грудь
106	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по грушам.
107	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития гибкости
108	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
109	Техника Безопасности. ОФП. Защита руками - предплечьем вверх
110	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, падения, само страховка.
111	Техника Безопасности. ОФП. Удар в бок с места и подшагиванием
112	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сваливание в партере, удержание с боку
113	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок через плечо, кувырок спиной вперёд
114	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке
115	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок предплечьем вниз наружу
116	Техника Безопасности. ОФП. Рычаг локтя между ног, узел ногой, узел рукой
117	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок через плечо, в движении
118	Техника Безопасности. ОФП. Передняя подножка плюс завершающий удар, удушение плечом и предплечьем сзади
119	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой в голову.
120	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в партере, спортивные схватки
121	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырки, прыжки, перевороты
122	Техника Безопасности. ОФП. Забегание вокруг головы, моста, фляг.
123	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок в стойке с плеча на плечо, забегание вокруг головы.
124	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата за руки.
125	Техника Безопасности. ОФП. Стоя по очереди набрасывания
126	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу.
127	Техника Безопасности. ОФП. Подсечка в темпе шагов
128	Техника Безопасности. ОФП. Просмотр фильмов
129	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Какие факторы влияют на уровень применения силы?
130	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
131	Техника Безопасности. ОФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
132	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: защита от ударов ногой.
133	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
134	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Болевой приём на кисть и запястье.

135	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой: уклон, нырок, блок.
136	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу: 2 минуты.
137	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Игры по освоению блокирующих действий Упор-Упор.
138	Техника Безопасности. ОФП. Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка.
139	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажерном зале.
140	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска зацепом снаружи.
141	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска подхват изнутри
142	Техника Безопасности. ОФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие.
143	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (то же с другой ноги).
144	Техника Безопасности. ОФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие
145	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по боксёрским мешкам.
146	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажерном зале.
147	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой: блок нижний.
148	Техника Безопасности. ОФП. Самостраховка, забегание вокруг головы, мост.
149	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов руками: прямой-нижний, прямой-боковой.
150	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по мешкам. Бокс. Правила ведения боя.
151	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска передняя подножка.
152	Техника Безопасности. ОФП. Бокс. Старты по 2 минуты.
153	Техника Безопасности. ОФП. Удержание соперника в партере: сбоку, сверху, со стороны головы.
154	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по мешкам и лапам. Бокс.
155	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу. Спарринг по борьбе.
156	Техника Безопасности. ОФП. Прыжки, забегание вокруг головы.
157	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание на перекладине, отжимания.
158	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
159	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
160	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Подтягивание на перекладине, отжимания
161	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс.
162	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по боксёрским мешкам и лапам.
163	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Простейшие единоборства
164	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок спиной вперёд, через партнера
165	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
166	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
167	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в партере, спортивные схватки
168	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Блок: верхний, нижний, средний.
169	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов ногой: нижний блок, средний.
170	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
171	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
172	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата сзади за туловище. Простейшее единоборство с атакой, на один удар или бросок
173	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба: бросок через спину, бедро, голову.
174	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок спиной вперёд, через партнера

175	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Нырок, уклон от удара рукой.
176	Техника Безопасности. ОФП. Поединки с переходом к броску
177	Техника Безопасности. ОФП. Прикладной рукопашный бой: удар рукой, ногой с места и с подшагиваниям разноименный удар рукой сверху
178	Техника Безопасности. ОФП. СФП. На каких принципах базируются правовые основы применения рукопашного боя
179	Техника Безопасности. ОФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
180	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: освобождение от захватов.
181	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
182	Техника Безопасности. ОФП. Удары по боксёрским мешкам.
183	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Броски: через бедро, голову, задняя подножка.
184	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
185	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу по 2 минуты.
186	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах: уклон, нырок от удара рукой.
187	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование стойки: фронтальная, передняя, боевая.
188	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование стойки: задняя, боевая.
189	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по рукопашному бою.
190	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование самостраховки. Бокс.
191	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска зацепом изнутри.
192	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение броска подхват снаружи.
193	Техника Безопасности. ОФП. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой, одноимённой ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
194	Техника Безопасности. ОФП. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (то же с другой руки).
195	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Участие в соревнованиях по рукопашному бою
196	Техника Безопасности. ОФП. Удар ногой: прямой, боковой, задний, круговой.
197	Техника Безопасности. ОФП. мЗащита от ударов рукой: блок верхний.
198	Техника Безопасности. ОФП. Страховка при падении вперёд, назад, вбок.
199	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Серия ударов ногами
200	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (то же с другой ноги).
201	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой.
202	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямой правой (и с другой руки).
203	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятие в тренажёрном зале.
204	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами по мешкам и лапам.
205	Техника Безопасности. ОФП. Падения вперёд, кувырок через плечо, забегание вокруг головы, фляг.
206	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование броска через бедро, передняя подножка, задняя подножка через
207	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний, круговой.
208	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Перемещение в стойке. Удар рукой: нижний,

круговой.

Таблица 28 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТ-3)

1	Техника Безопасности. ОФП. Ознакомление уч-ся с историей рукопашного боя и с правилами на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования
2	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение техники боя. Техника перемещений
3	Техника Безопасности. ОФП. Развитие всех физических качеств
4	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Основы оказания доврачебной помощи в ЧС
5	Техника Безопасности. ОФП. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту
6	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождения от захватов, обхватов и удушающих приемов
7	Техника Безопасности. ОФП. Силовые упражнения
8	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития выносливости
9	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития координации и ловкости
10	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание, отжимания, бег, прыжки.
11	Техника Безопасности. ОФП. Обхват и удушающие приемы
12	Техника Безопасности. ОФП. Занятия на тренажёрах.
13	Техника Безопасности. ОФП. Строевая, основная боевая
14	Техника Безопасности. ОФП. Через сзади стоящую ногу, шагом вперёд прыжком
15	Техника Безопасности. ОФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
16	Техника Безопасности. ОФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад на грудь
17	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами: прямой, круговой, задний.
18	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
19	Техника Безопасности. ОФП. Защита руками -предплечьем вверх
20	Техника Безопасности. ОФП. Прямой с места и подшагиванием
21	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по грушам.
22	Техника Безопасности. ОФП. Круговой с места и подшагиванием
23	Техника Безопасности. ОФП. Удар в бок с места и подшагиванием
24	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание на перекладине, отжимания.
25	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сваливание в партере, удержание с боку
26	Техника Безопасности. ОФП. Простейшие единоборства
27	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Бег, прыжки, подтягивания на перекладине.
28	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
29	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Падения, кувырки, само страховка.
30	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
31	Техника Безопасности. ОФП. Предплечьем вниз наружу
32	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
33	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке.
34	Техника Безопасности. ОФП. Передняя подножка плюс завершающий удар, удушение плечом и предплечьем сзади
35	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба в партере, спортивные схватки
36	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой в голову.
37	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
38	Техника Безопасности. ОФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
39	Техника Безопасности. ОФП. Защита от прямого и бокового удара в голову.
40	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой

	(ногой) в голову
41	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов ногой: нижний блок, средний.
42	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
43	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырки, прыжки, перевороты.
44	Техника Безопасности. ОФП. Забегание вокруг головы, моста, фляг.
45	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар разворотом ногой вокруг вертикальной оси
46	Техника Безопасности. ОФП. Подсечка в темпе шагов
47	Техника Безопасности. ОФП. Поединки с переходом к броску
48	Техника Безопасности. ОФП. С ударной бросковой техникой и борьбой лёжа
49	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Поединки
50	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата
51	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок в стойке с плеча на плечо, забегание вокруг головы.
52	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову
53	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата за руки.
54	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата сзади за туловище.
55	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
56	Техника Безопасности. ОФП. Борьба: бросок через спину, бедро, голову.
57	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Челночный бег 3х10 Прыжки через скакалку 60сек. Разгибание рук в упоре лежа Вис на перекладине Пресс 60сек.
58	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу.
59	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах: защита от ударов рукой.
60	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс. Спарринг по 2 мин.
61	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба. Удержание соперника в партере. Выходы из удержания
62	Техника Безопасности. ОФП. Одиночные прямые удары руками и ногами.
63	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой рукой в голову-встречный контрудар левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя.
64	Техника Безопасности. ОФП. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
65	Техника Безопасности. ОФП. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
66	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке: прямой, круговой, задний.
67	Техника Безопасности. ОФП. Физическая подготовка. Занятия в тренажёрном зале
68	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой и правой и задний удар правой ногой с разворотом .
69	Техника Безопасности. ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, фляг, забегание вокруг головы.)
70	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в положении стоя. Броски через бедро с падением и болевой приём на руку.
71	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Атака трёхударной серии руками – бросок рывком на пятку с упором в колено изнутри.

72	Техника Безопасности. ОФП. Парная работа. Бокс по 2 мин. Борьба в партере.
73	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок, отхват.
74	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по рукопашному бою.
75	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
76	Техника Безопасности. ОФП. Полёт-кувырок с плеча на плечо, забегание вокруг головы. Защита от ударов
77	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу по 2 минуты.
78	Техника Безопасности. ОФП. Борьба. Спарринг по 2 мин.
79	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажерном зале.
80	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах: уклон, нырок от удара рукой.
81	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу.
82	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование стойки: задняя, боевая.
83	Техника Безопасности. ОФП. Передвижение в стойках. Бокс.
84	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Игры по освоению блокирующих действий Упор-Упор.
85	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Захват-Захват.
86	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по рукопашному бою.
87	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Игры-задаия по освоению умения тиснений по площади поединка.
88	Техника Безопасности. ОФП. Товарищеская встреча по рукопашному бою.
89	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование самостраховки. Бокс.
90	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, падения, броски.
91	Техника Безопасности. ОФП. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
92	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь, захват ноги, бросок (то же с другой ноги)
93	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямой правой (и с другой руки).
94	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска зацепом снаружи.
95	Техника Безопасности. ОФП. Обхват, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
96	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска подхват изнутри.
97	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (то же с другой ноги).
98	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочерёдно).
99	Техника Безопасности. ОФП. Участие в соревнованиях по рукопашному бою
100	Техника Безопасности. ОФП. Прыжки, забегание вокруг головы.
101	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по грушам.
102	Техника Безопасности. ОФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие.
103	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
104	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по грушам.
105	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
106	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах. Бокс.
107	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
108	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
109	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке.
110	Техника Безопасности. ОФП. Блок: верхний, нижний, средний.
111	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов ногой: нижний блок, средний.

112	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
113	Техника Безопасности. ОФП. Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
114	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата за руки.
115	Техника Безопасности. ОФП. Удары и защита от ударов
116	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Упражнения для развития быстроты
117	Техника Безопасности. ОФП. Приёмы захватов
118	Техника Безопасности. ОФП. Шагом, под шагом, скачками
119	Техника Безопасности. ОФП. Обхват и удушающие приемы
120	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития гибкости
121	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Приёмы захватов
122	Техника Безопасности. ОФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад на грудь
123	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Шагом, под шагом, скачками
124	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов руками.
125	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
126	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов ногами.
127	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
128	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
129	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита руками - предплечьем вверх
130	Техника Безопасности. ОФП. Прыжки, забегание вокруг головы.
131	Техника Безопасности. ОФП. Прямой с места и подшагиванием
132	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
133	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар в бок с места и подшагиванием
134	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, падения, само страховка.
135	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок через плечо, кувырок спиной вперёд
136	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах. Бокс.
137	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок через плечо, кувырок спиной вперёд
138	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по боксёрским мешкам и лапам.
139	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок спиной вперёд, через партнера
140	Техника Безопасности. ОФП. СФП. С боку, с места и с подшагиванием
141	Техника Безопасности. ОФП. Рычаг локтя между ног, узел ногой, узел рукой
142	Техника Безопасности. ОФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
143	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, забегание вокруг головы, фляг.
144	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Ударная техника руками по лапам и грушам.
145	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в партере, спортивные схватки
146	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой в голову.
147	Техника Безопасности. ОФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
148	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Блок: верхний, нижний, средний.
149	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
150	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Простейшее единоборство с атакой, на один удар или бросок
151	Техника Безопасности. ОФП. Руки под плечо плюс завершающий удар, удержание сбоку, болевой приём
152	Техника Безопасности. ОФП. Стоя по очереди набрасывания
153	Техника Безопасности. ОФП. Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
154	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар ногой прямо сбоку, в сторону, разноимённый удар рукой
155	Техника Безопасности. ОФП. Просмотр фильмов

156	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прикладной рукопашный бой: удар рукой, ногой с места и с подшагивания разноименный удар рукой сверху
157	Техника Безопасности. ОФП. Какие факторы влияют на уровень применения силы?
158	Техника Безопасности. ОФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
159	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Нырок под боковой удар, с проходом за спину, захватом шеи.
160	Техника Безопасности. ОФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
161	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата сзади за шею.
162	Техника Безопасности. ОФП. Участие в судействе соревнований в группе в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях
163	Техника Безопасности. ОФП. Нырок, уклон от удара рукой.
164	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
165	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: освобождение от захватов.
166	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба. Броски в положении стоя через бедро, голову, спину.
167	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
168	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставной правой ладони. Прямой удар левой ногой в туловище. Защита – подставкой правого локтя и шагом назад
169	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар правой рукой в туловище – защита от него подставкой левого локтя. Прямой удар правой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя и шагом назад
170	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах. Удары руками и ногами по мешкам и лапам.
171	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову- правой в туловище
172	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах. Бокс на 2 минуты.
173	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами с разворотом.
174	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование страховки и самостраховки при падении вперёд, назад, вбок.
175	Техника Безопасности. ОФП. Работы в парах. Бокс по 2 минуты.
176	Техника Безопасности. ОФП. Бросок через голову и болевой приём на руку.
177	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок прямой переворот.
178	Техника Безопасности. ОФП. Физическая подготовка со штангой
179	Техника Безопасности. ОФП. Страховка при падении вперёд, назад. Забегание вокруг головы, фляг. Бокс.
180	Техника Безопасности. ОФП. Болевой приём на локтевой сустав и плечо.
181	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Упражнения на силу, быстроту, выносливость.
182	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой: уклон, нырок, блок.
183	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по рукопашному бою. Упражнения на перекладине.
184	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по лапам. Удары ногами по мешкам.
185	Техника Безопасности. ОФП. Удар ногой в прыжке: прямой, задний, круговой.
186	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование стойки: фронтальная,

	передняя, боевая.
187	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу: 2 минуты.
188	Техника Безопасности. ОФП. Участие в областных соревнованиях
189	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Захват-Упор.
190	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Игры по освоению блокирующих действий Захват-Захват.
191	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по рукопашному бою.
192	Техника Безопасности. ОФП. Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка.
193	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Товарищеская встреча по рукопашному бою.
194	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска зацепом изнутри.
195	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение броска зацепом снаружи.
196	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямой правой (и с другой руки).
197	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (то же с другой руки).
198	Техника Безопасности. ОФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие.
199	Техника Безопасности. ОФП. Узел поперёк и узел предплечьем вниз.
200	Техника Безопасности. ОФП. Обхват, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
201	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование самостраховки. Кувырки, падения, броски.
202	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажерном зале.
203	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с вперёдистоящей ноги в туловище и голову (поочередно).
204	Техника Безопасности. ОФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
205	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по грушам.
206	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами: прямой, круговой, задний.
207	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прыжки, забегание вокруг головы.
208	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание на перекладине, отжимания.
209	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах. Бокс.
210	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по боксёрским мешкам и лапам.
211	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Участие в соревнованиях по рукопашному бою
212	Техника Безопасности. ОФП. Ударная техника руками по лапам и грушам.
213	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой в голову.
214	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от прямого и бокового удара в голову.
215	Техника Безопасности. ОФП. Блок: верхний, нижний, средний.
216	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов ногой: нижний блок, средний.
217	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
218	Техника Безопасности. ОФП. Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
219	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата за руки.
220	Техника Безопасности. ОФП. Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (то же с другой руки).
221	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь, захват ноги, бросок (то же с другой ноги)

222	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (то же с другой ноги).
223	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с вперёдистоящей ноги в туловище и голову (поочерёдно).
224	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову- правой в туловище
225	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямой правой (и с другой руки).
226	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой рукой в голову, защита то него подставной правой ладони. Прямой удар левой ногой в туловище. Защита – подставкой правого локтя и шагом назад
227	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар правой рукой в туловище – защита от него подставкой левого локтя. Прямой удар правой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя и шагом назад
228	Техника Безопасности. ОФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
229	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прикладной рукопашный бой: удар рукой, ногой с места и с подшагивания разноименный удар рукой сверху
230	Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад на грудь
231	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад на грудь
232	Техника Безопасности. ОФП. Передняя подножка плюс завершающий удар, удушение плечом и предплечьем сзади
233	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
234	Техника Безопасности. ОФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
235	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
236	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову
237	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Участие в судействе соревнований в группе в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных
238	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой рукой в голову, защита то него подставной правой ладони. Прямой удар левой ногой в туловище. Защита –подставкой правого локтя и шагом назад
239	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой рукой в голову- встречный контрудар левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя.
240	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар правой рукой в туловище – защита от него подставкой левого локтя. Прямой удар правой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя и шагом назад
241	Техника Безопасности. ОФП. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставной правой ладони.
242	Техника Безопасности. ОФП. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову - правой в туловище
243	Техника Безопасности. ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, фляг, забегание вокруг головы.)
244	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование страховки и само страховки

	при падении вперёд, назад, вбок.
245	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок рывком на пятку с упором в колено изнутри.
246	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по рукопашному бою. Упражнения на перекладине.
247	Техника Безопасности. ОФП. Удар ногой в прыжке: прямой, задний, круговой.
248	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок, отхват.
249	Техника Безопасности. ОФП. Прикладной рукопашный бой: удар рукой, ногой с места и с подшагивания разноименный удар рукой сверху
250	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
251	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой рукой в голову- встречный контрудар левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя.
252	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар правой рукой в туловище – защита от него подставкой левого локтя. Прямой удар правой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя и шагом назад
253	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работы в парах. Бокс по 2 минуты.
254	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба в положении стоя. Броски через бедро с падением и болевой приём на руку.
255	Техника Безопасности. ОФП. Бросок через голову и болевой приём на руку.
256	Техника Безопасности. ОФП. Борьба. Спарринг по 2 мин.
257	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
258	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу.
259	Техника Безопасности. ОФП. Участие в областных соревнованиях
260	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прикладной рукопашный бой: удар рукой, ногой с места и с подшагивания разноименный удар рукой сверху

Таблица 29 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТ-4)

1	Техника Безопасности. ОФП. Ознакомление уч-ся с историей рукопашного боя и с правилами на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования
2	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Развитие всех физических качеств
3	Техника Безопасности. ОФП. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту
4	Техника Безопасности. ОФП. Освобождения от захватов, обхватов и удушающих приемов СФП.
5	Техника Безопасности. ОФП. Силовые упражнения
6	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития выносливости
7	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития координации и ловкости
8	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание, отжимания, бег, прыжки.
9	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Обхват и удушающие приемы
10	Техника Безопасности. ОФП. Строевая, основная боевая
11	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад
12	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Обхват и удушающие приемы
13	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Серия ударов ногами.
14	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита руками - предплечьем вверх
15	Техника Безопасности. ОФП. Прямой с места и подшагиванием
16	Техника Безопасности. ОФП. Прямой с места и подшагиванием

17	Техника Безопасности. ОФП. Удар в бок с места и подшагиванием
18	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Сваливание в партере, удержание с боку
19	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Кувырок через плечо, кувырок спиной вперёд
20	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
21	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удары руками по боксёрским мешкам и лапам.
22	Техника Безопасности. ОФП. СФП.С боку, с места и с подшагиванием
23	Техника Безопасности. ОФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
24	Техника Безопасности. ОФП. Ударная техника руками по лапам и грушам.
25	Техника Безопасности. ОФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
26	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
27	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
28	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Забегание вокруг головы, моста, фляг.
29	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
30	Техника Безопасности. ОФП. С ударной бросковой техникой и борьбой лёжа
31	Техника Безопасности. ОФП. СФП.При каких условиях можно применять боевые искусства?
32	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову
33	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата сзади за туловище.
34	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Борьба: бросок через спину, бедро, голову.
35	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу.
36	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс. Спарринг по 2 мин.
37	Техника Безопасности. ОФП. Одиночные прямые удары руками и ногами.
38	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Прямой удар левой рукой в голову, защита то него подставной правой ладони. Прямой удар левой ногой в туловище. Защита – подставкой правого локтя и шагом назад
39	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Работа в парах. Удары руками и ногами по мешкам и лапам
40	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс на 2 минуты.
41	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование страховки и самостраховки при падении
42	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Бросок через голову и болевой приём на руку.
43	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Атака трёхударной серии руками – бросок, задняя подножка
44	Техника Безопасности. ОФП. Страховка при падении вперёд, назад. Забегание вокруг головы, фляг. Бокс
45	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Упражнения на силу, быстроту, выносливость.
46	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Спарринг по рукопашному бою. Упражнения на перекладине.
47	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удар ногой в прыжке: прямой, задний, круговой.
48	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование стойки: задняя, боевая.
49	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Упор-Упор.
50	Техника Безопасности. ОФП. Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка.

51	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажерном зале.
52	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Изучение броска зацепом снаружи.
53	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Узел поперёк и узел предплечьем вниз.
54	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь, захват ноги, бросок (то же с другой ноги)
55	Техника Безопасности. ОФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие.
56	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по грушам.
57	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Бег, прыжки, подтягивания на перекладине.
58	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Занятия в тренажёрном зале.
59	Техника Безопасности. ОФП. Защита от прямого и бокового удара в голову.
60	Техника Безопасности. ОФП. Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
61	Техника Безопасности. ОФП. Изучение техники боя. Техника перемещений
62	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Основы оказания доврачебной помощи в ЧС
63	Техника Безопасности. ОФП. Базовые элементы
64	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удары и защита от ударов
65	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития быстроты
66	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития гибкости
67	Техника Безопасности. ОФП. Приёмы захватов
68	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Обхват и удушающие приемы
69	Техника Безопасности. ОФП. Шагом, под шагом, скачками
70	Техника Безопасности. ОФП. Через сзади стоящую ногу, шагом вперёд прыжком
71	Техника Безопасности. ОФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
72	Техника Безопасности. ОФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
73	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удары ногами: прямой, круговой, задний.
74	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
75	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Защита руками - предплечьем вверх
76	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по грушам.
77	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
78	Техника Безопасности. ОФП. Удар в бок с места и подшагиванием
79	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Простейшие единоборства
80	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Работа в парах. Бокс.
81	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Падения, кувырки, самостраховка.
82	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Предплечьем вниз наружу
83	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удары ногами в прыжке.
84	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в партере, спортивные схватки
85	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
86	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Занятия в тренажёрном зале.
87	Техника Безопасности. ОФП. Руки под плечо плюс завершающий удар, удержание сбоку
88	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удар разворотом ногой вокруг вертикальной оси
89	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Поединки с переходом к броску
90	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Какие факторы влияют на уровень применения силы?
91	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
92	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой

93	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
94	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Работа в парах: защита от ударов ногой
95	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Борьба. Удержание соперника в партере. Выходы из удержания
96	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову
97	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке: прямой, круговой, задний.
98	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Прямой удар левой и правой и задний удар правой ногой
99	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Борьба в положении стоя. Броски через бедро с падением и болевой приём на руку
100	Техника Безопасности. ОФП. Парная работа. Бокс по 2 мин. Борьба в партере.
101	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Спарринг по рукопашному бою.
102	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
103	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу по 2 минуты.
104	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Серия ударов руками.
105	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
106	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
107	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
108	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
109	Техника Безопасности. ОФП. СФП.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).
110	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
111	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
112	Техника Безопасности. ОФП. СФП.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.
113	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Изучение техники боя. Техника перемещений
114	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Основы оказания доврачебной помощи в ЧС
115	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту
116	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
117	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удары и защита от ударов
118	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Упражнения для развития быстроты
119	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Упражнения для развития координации и ловкости
120	Техника Безопасности. ОФП. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

121	Техника Безопасности. ОФП. Приёмы захватов. Обхват и удушающие приемы
122	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
123	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
124	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Шагом, под шагом, скачками
125	Техника Безопасности. ОФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад на грудь
126	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Боковая подсечка. Задняя подсечка. Зацеп изнутри. Подхват с захватом ноги.
127	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов ногами.
128	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
129	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удары рукой из боевой стойки на месте
130	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
131	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита руками -предплечьем вверх
132	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
133	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Прямой с места и подшагиванием
134	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Кувырки, падения, самостраховка.
135	Техника Безопасности. ОФП. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок
136	Техника Безопасности. ОФП. Круговой с места и подшагиванием
137	Техника Безопасности. ОФП. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.
138	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Бег, прыжки, подтягивания на перекладине.
139	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
140	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок
141	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Падения, кувырки, самостраховка.
142	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
143	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.
144	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Кувырки, забегание вокруг головы, фляг.
145	Техника Безопасности. ОФП. С боку, с места и с подшагиванием
146	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Способы самостраховки.
147	Техника Безопасности. ОФП. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
148	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Ударная техника руками по лапам и грушам.
149	Техника Безопасности. ОФП. Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами. Удержание со стороны ног с захватом рук. Уход от удержания сбоку – через мост.
150	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Защита от прямого и бокового удара в голову.
151	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
152	Техника Безопасности. ОФП. Удержание сбоку – лежа. Рычаг колена. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.

153	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
154	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
155	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
156	Техника Безопасности. ОФП. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища. Удержание со стороны головы без захвата рук.
157	Техника Безопасности. ОФП. Руки под плечо плюс завершающий удар, удержание сбоку, болевой пр
158	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата сзади за шею.
159	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием, болевым приёмом, удушающим приёмом).
160	Техника Безопасности. ОФП. Удар разворотом ногой вокруг вертикальной оси
161	Техника Безопасности. ОФП. Удар ногой прямо сбоку, в сторону , разноимённый удар рукой
162	Техника Безопасности. ОФП. С ударной бросковой техникой и борьбой лёжа
163	Техника Безопасности. ОФП. Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы
164	Техника Безопасности. ОФП. СФП. При каких условиях можно применять боевые искусства?
165	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведённого технического действия
166	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
167	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Занятия в тренажёрном зале.
168	Техника Безопасности. ОФП. Тактический вариант «силовое давление» Тактика ведения ближнего боя.
169	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Способы самостраховки: кувырки, забегание.
170	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов руками.
171	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Борьба. Спарринг по 3 минуты
172	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков , определение средств и методов оптимизации процесса тренировки
173	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения на силу, быстроту, выносливость.
174	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Спарринг по рукопашному бою. Упражнения на перекладине.
175	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удар ногой в прыжке: прямой, задний, круговой.
176	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Передвижение в стойках. Бокс.
177	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Захват-Упор.
178	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Товарищеская встреча по рукопашному бою.
179	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Кувырки, падения, броски.
180	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование броска через бедро с падением.
181	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Боковой переворот. Передний переворот.
182	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Узел ноги с упором ладошью в колено.
183	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар левой в голову, защита нырком с

	встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь, захват ноги, бросок (то же с другой ноги)
184	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с вперёдистоящей ноги в туловище и голову (поочерёдно).
185	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажёрном зале.
186	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Защита от ударов рукой: блок средний, нижний.
187	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Кувырки, падения. Кувырок через плечо.
188	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по парам и группам.
189	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Занятие в тренажёрном зале.
190	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска через бедро.
191	Техника Безопасности. ОФП. Борьба стоя, броски.
192	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Передвижения в стойке, удары, падения.
193	Техника Безопасности. ОФП. Парная работа: бокс, борьба.
194	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Ударная техника по лапам и мешкам.
195	Техника Безопасности. ОФП. Нырок, уклон – защита от удара рукой.
196	Техника Безопасности. ОФП. Развитие всех физических качеств
197	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Сдача нормативов. Челночный бег 3х10
198	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Освобождения от захватов, обхватов и удушающих приемов
199	Техника Безопасности. ОФП. Силовые упражнения
200	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития гибкости
201	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание, отжимания, бег, прыжки.
202	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Приёмы захватов
203	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Занятия на тренажёрах.
204	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Серия ударов руками.
205	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Через сзади стоящую ногу, шагом вперёд прыжком
206	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами: прямой, круговой, задний.
207	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту
208	Техника Безопасности. ОФП. Освобождения от захватов, обхватов и удушающих приемов
209	Техника Безопасности. ОФП. Силовые упражнения
210	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития выносливости
211	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Упражнения для развития координации и ловкости
212	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание, отжимания, бег, прыжки.
213	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Обхват и удушающие приемы
214	Техника Безопасности. ОФП. Занятия на тренажёрах.
215	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Строевая, основная боевая
216	Техника Безопасности. ОФП. Через сзади стоящую ногу, шагом вперёд прыжком
217	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
218	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад на грудь
219	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами: прямой, круговой, задний.
220	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удары рукой из боевой стойки на месте
221	Техника Безопасности. ОФП. Защита руками -предплечьем вверх
222	Техника Безопасности. ОФП. Прямой с места и подшагиванием

223	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по грушам.
224	Техника Безопасности. ОФП. Круговой с места и подшагиванием
225	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар в бок с места и подшагиванием
226	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание на перекладине, отжимания.
227	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сваливание в партере, удержание с боку
228	Техника Безопасности. ОФП. Простейшие единоборства
229	Техника Безопасности. ОФП. Бег, прыжки, подтягивания на перекладине.
230	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
231	Техника Безопасности. ОФП. Падения, кувырки, самостраховка.
232	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
233	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Предплечьем вниз наружу
234	Техника Безопасности. ОФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
235	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке.
236	Техника Безопасности. ОФП. Передняя подножка плюс завершающий удар, удушение плечом и предплечьем сзади
237	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба в партере, спортивные схватки
238	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой в голову.
239	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
240	Техника Безопасности. ОФП. Перевероты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
241	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от прямого и бокового удара в голову.
242	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
243	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов ногой: нижний блок, средний.
244	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
245	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырки, прыжки, перевероты.
246	Техника Безопасности. ОФП. Забегание вокруг головы, моста, фляг.
247	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар разворотом ногой вокруг вертикальной оси
248	Техника Безопасности. ОФП. Подсечка в темпе шагов
249	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Поединки с переходом к броску
250	Техника Безопасности. ОФП. С ударной бросковой техникой и борьбой лёжа
251	Техника Безопасности. ОФП. На каких принципах базируются правовые основы применения рукопашного боя?
252	Техника Безопасности. ОФП. При каких условиях можно применять боевые искусства?
253	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок в стойке с плеча на плечо, забегание вокруг головы.
254	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову
255	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата за руки.
256	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата сзади за туловище.
257	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
258	Техника Безопасности. ОФП. Борьба: бросок через спину, бедро, голову.
259	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Челночный бег 3х10 Прыжки через скакалку 60сек. Разгибание рук в упоре лежа Вис на перекладине Пресс 60сек.
260	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу.

261	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: защита от ударов рукой.
262	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах. Бокс. Спарринг по 2 мин.
263	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба. Удержание соперника в партере. Выходы из удержания
264	Техника Безопасности. ОФП. Одиночные прямые удары руками и ногами.
265	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой рукой в голову- встречный контрудар левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя.
266	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
267	Техника Безопасности. ОФП. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставной правой ладони.
268	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами в прыжке: прямой, круговой, задний.
269	Техника Безопасности. ОФП. Физическая подготовка. Занятия в тренажёрном зале
270	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой и правой и задний удар правой ногой с разворотом.
271	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, фляг, забе гание вокруг головы.)
272	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в положении стоя. Броски через бедро с падением и болевой приём на руку.
273	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Атака трёхударной серии руками – бросок рывком на пятку с упором в колено изнутри.
274	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Парная работа. Бокс по 2 мин. Борьба в партере.
275	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок, отхват.
276	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по рукопашному бою.
277	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
278	Техника Безопасности. ОФП. Полёт-кувырок с плеча на плечо, забегание вокруг головы. Защита от ударов
279	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу по 2 минуты.
280	Техника Безопасности. ОФП. Борьба. Спарринг по 2 мин.
281	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажерном зале.
282	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах: уклон, нырок от удара рукой.
283	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу.
284	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование стойки: задняя, боевая.
285	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Передвижение в стойках. Бокс.
286	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Упор-Упор.
287	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Захват-Захват.
288	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по рукопашному бою.
289	Техника Безопасности. ОФП. Игры-задаия по освоению умения тиснений по площади поединка.
290	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Товарищеская встреча по рукопашному бою.
291	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование самостраховки. Бокс.
292	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, падения, броски.
293	Техника Безопасности. ОФП. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
294	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой ногой в туловище, защита

	уходом с линии атаки наружу, вовнутрь, захват ноги, бросок (то же с другой ноги)
295	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямой правой (и с другой руки).
296	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска зацепом снаружи.
297	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Обхват, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи.
298	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска подхват изнутри.
299	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (то же с другой ноги).
300	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с вперёдистоящей ноги в туловище и голову (поочерёдно).
301	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Участие в соревнованиях по рукопашному бою
302	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Прыжки, забегание вокруг головы.
303	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по грушам.
304	Техника Безопасности. ОФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие.
305	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
306	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по грушам.
307	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
308	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами: прямой, круговой, задний.
309	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
310	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Защита руками -предплечьем вверх
311	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по грушам.
312	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удары ногами по боксёрским мешкам.

Таблица 30 - Примерный учебно-тематический план спортивной подготовки (УТ-5)

1	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Силовые упражнения
2	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития выносливости
3	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Упражнения для развития координации и ловкости
4	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание, отжимания, бег, прыжки.
5	Техника Безопасности. ОФП. Обхват и удушающие приемы
6	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Строевая, основная боевая
7	Техника Безопасности. ОФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад
8	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Обхват и удушающие приемы
9	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов ногами.
10	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита руками - предплечьем вверх
11	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой с места и подшагиванием
12	Техника Безопасности. ОФП. Прямой с места и подшагиванием
13	Техника Безопасности. ОФП. Удар в бок с места и подшагиванием
14	Техника Безопасности. ОФП. Сваливание в партере, удержание с боку
15	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок через плечо, кувырок спиной вперёд
16	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
17	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по боксёрским мешкам и лапам
18	Техника Безопасности. ОФП. СФП. С боку, с места и с подшагиванием

19	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
20	Техника Безопасности. ОФП. Ударная техника руками по лапам и грушам.
21	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
22	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
23	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
24	Техника Безопасности. ОФП. Забегание вокруг головы, моста, фляг.
25	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
26	Техника Безопасности. ОФП. СФП. С ударной бросковой техникой и борьбой лёжа
27	Техника Безопасности. ОФП. СФП. При каких условиях можно применять боевые искусства?
28	Техника Безопасности. ОФП. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову
29	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата сзади за туловище.
30	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба: бросок через спину, бедро, голову.
31	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по бокеу.
32	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс. Спарринг по 2 мин.
33	Техника Безопасности. ОФП. Одиночные прямые удары руками и ногами.
34	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони. СФП. Прямой удар левой ногой в туловище. Защита – подставкой правого локтя и шагом назад
35	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах. Удары руками и ногами по мешкам и лапам
36	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах. Бокс на 2 минуты.
37	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование страховки и само страховки при падении
38	Техника Безопасности. ОФП. Бросок через голову и болевой приём на руку.
39	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Атака трёхударной серии руками – бросок, задняя подножка
40	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Страховка при падении вперёд, назад. Забегание вокруг головы, фляг. Бокс
41	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Упражнения на силу, быстроту, выносливость.
42	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по рукопашному бою. Упражнения на перекладине.
43	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар ногой в прыжке: прямой, задний, круговой.
44	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование стойки: задняя, боевая.
45	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Упор-Упор.
46	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка.
47	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажерном зале.
48	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение броска зацепом снаружи.
49	Техника Безопасности. ОФП. Узел поперёк и узел предплечьем вниз.
50	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь, захват ноги, бросок (то же с другой ноги)

51	Техника Безопасности. ОФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие.
52	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по грушам.
53	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Бег, прыжки, подтягивания на перекладине.
54	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
55	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от прямого и бокового удара в голову.
56	Техника Безопасности. ОФП. Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
57	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение техники боя. Техника перемещений
58	Техника Безопасности. ОФП. Основы оказания доврачебной помощи в ЧС
59	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Базовые элементы
60	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары и защита от ударов
61	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития быстроты
62	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Упражнения для развития гибкости
63	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Приёмы захватов
64	Техника Безопасности. ОФП. Обхват и удушающие приемы
65	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Шагом, под шагом, скачками
66	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Через сзади стоящую ногу, шагом вперёд прыжком
67	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
68	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
69	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами: прямой, круговой, задний.
70	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
71	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита руками -предплечьем вверх
72	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по грушам.
73	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
74	Техника Безопасности. ОФП. Удар в бок с места и подшагиванием
75	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Простейшие единоборства
76	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс.
77	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Падения, кувырки, самостраховка.
78	Техника Безопасности. ОФП. Предплечьем вниз наружу
79	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке.
80	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в партере, спортивные схватки
81	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
82	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
83	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Руки под плечо плюс завершающий удар, удержание сбоку
84	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар разворотом ногой вокруг вертикальной оси
85	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Поединки с переходом к броску
86	Техника Безопасности. ОФП. Какие факторы влияют на уровень применения силы?
87	Техника Безопасности. ОФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
88	Техника Безопасности. ОФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
89	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
90	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах: защита от ударов ногой
91	Техника Безопасности. ОФП. Борьба. Удержание соперника в партере. Выходы из

	удержания
92	Техника Безопасности. ОФП. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову
93	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами в прыжке: прямой, круговой, задний.
94	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой и правой и задний удар правой ногой
95	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба в положении стоя. Броски через бедро с падением и болевой приём на руку
96	Техника Безопасности. ОФП. Парная работа. Бокс по 2 мин. Борьба в партере.
97	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по рукопашному бою.
98	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
99	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу по 2 минуты.
100	Техника Безопасности. ОФП. Серия ударов руками.
101	Техника Безопасности. ОФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
102	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прыжки, забегание вокруг головы.
103	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Упражнения для развития гибкости
104	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
105	Техника Безопасности. ОФП. Защита руками - предплечьем вверх
106	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырки, падения, самостраховка.
107	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар в бок с места и подшагиванием
108	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сваливание в партере, удержание с боку
109	Техника Безопасности. ОФП. Кувырок через плечо, кувырок спиной вперёд
110	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары ногами в прыжке
111	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок предплечьем вниз наружу
112	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Рычаг локтя между ног, узел ногой, узел рукой
113	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок через плечо, в движении
114	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Передняя подножка плюс завершающий удар, удушение плечом и предплечьем сзади
115	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой в голову.
116	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба в партере, спортивные схватки
117	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, прыжки, перевороты
118	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Забегание вокруг головы, моста, фляг.
119	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок в стойке с плеча на плечо, забегание вокруг головы.
120	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата за руки.
121	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Стоя по очереди набрасывания
122	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу.
123	Техника Безопасности. ОФП. Подсечка в темпе шагов
124	Техника Безопасности. ОФП. Просмотр фильмов
125	Техника Безопасности. ОФП. Какие факторы влияют на уровень применения силы?
126	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
127	Техника Безопасности. ОФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
128	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: защита от ударов ногой.
129	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
130	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Болевой приём на кисть и запястье.

131	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой: уклон, нырок, блок.
132	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу: 2 минуты.
133	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Упор-Упор.
134	Техника Безопасности. ОФП. Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка.
135	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятие в тренажерном зале.
136	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска зацепом снаружи.
137	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение броска подхват изнутри
138	Техника Безопасности. ОФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие.
139	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (то же с другой ноги).
140	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Самостоятельная подготовка. Индивидуальное занятие
141	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары руками по боксёрским мешкам.
142	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятие в тренажерном зале.
143	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой: блок нижний.
144	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Самостраховка, забегание вокруг головы, мост.
145	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Серия ударов руками: прямой-нижний, прямой-боковой.
146	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по мешкам. Бокс. Правила ведения боя.
147	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Изучение броска передняя подножка.
148	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Бокс. Старты по 2 минуты.
149	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удержание соперника в партере: сбоку, сверху, со стороны головы.
150	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по мешкам и лапам. Бокс.
151	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу. Спарринг по борьбе.
152	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прыжки, забегание вокруг головы.
153	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание на перекладине, отжимания.
154	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
155	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
156	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание на перекладине, отжимания
157	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Работа в парах. Бокс.
158	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по боксёрским мешкам и лапам.
159	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Простейшие единоборства
160	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок спиной вперёд, через партнера
161	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
162	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
163	Техника Безопасности. ОФП. Борьба в партере, спортивные схватки
164	Техника Безопасности. ОФП. Блок: верхний, нижний, средний.
165	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов ногой: нижний блок, средний.
166	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
167	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
168	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата сзади за туловище. Простейшее единоборство с атакой, на один удар или бросок
169	Техника Безопасности. ОФП. Борьба: бросок через спину, бедро, голову.

170	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок спиной вперёд, через партнера
171	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Нырок, уклон от удара рукой.
172	Техника Безопасности. ОФП. Поединки с переходом к броску
173	Техника Безопасности. ОФП. Прикладной рукопашный бой: удар рукой, ногой с места и с подшагиваниям разноименный удар рукой сверху
174	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок спиной вперёд, через партнера
175	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Загиб руки за спину, спереди сзади. Рычаг руки внутрь наружу
176	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: освобождение от захватов.
177	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
178	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары по боксёрским мешкам.
179	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Броски: через бедро, голову, задняя подножка.
180	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
181	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу по 2 минуты.
182	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: уклон, нырок от удара рукой.
183	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование стойки: фронтальная, передняя, боевая.
184	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование стойки: задняя, боевая.
185	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по рукопашному бою.
186	Техника Безопасности. ОФП. Совершенствование самостраховки. Бокс.
187	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска зацепом изнутри.
188	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска подхват снаружи.
189	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой, одноимённой ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги.
190	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Бросок подхват снаружи
191	Техника Безопасности. ОФП. Участие в соревнованиях по рукопашному бою
192	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар ногой: прямой, боковой, задний, круговой.
193	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов рукой: блок верхний.
194	Техника Безопасности. ОФП. Страховка при падении вперёд, назад, вбок.
195	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Серия ударов ногами: прямой-задний, прямой-боковой.
196	Техника Безопасности. ОФП. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (то же с другой ноги).
197	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту
198	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождения от захватов, обхватов и удушающих приемов
199	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Силовые упражнения
200	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Упражнения для развития выносливости
201	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Упражнения для развития координации
202	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание, отжимания, бег, прыжки.
203	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Обхват и удушающие приемы
204	Техника Безопасности. ОФП. Занятия на тренажёрах.
205	Техника Безопасности. ОФП. Строевая, основная боевая
206	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Подтягивание, отжимания, бег, прыжки.
207	Техника Безопасности. ОФП. Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
208	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Само страховка: падение на спину, бок, вперёд на грудь, назад на грудь

209	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами: прямой, круговой, задний.
210	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удары рукой из боевой стойки на месте
211	Техника Безопасности. ОФП. Защита руками -предплечьем вверх
212	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой с места и подшагиванием
213	Техника Безопасности. ОФП. Удары руками по грушам.
214	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Круговой с места и подшагиванием
215	Техника Безопасности. ОФП. Удар в бок с места и подшагиванием
216	Техника Безопасности. ОФП. Подтягивание на перекладине, отжимания.
217	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сваливание в партере, удержание с боку
218	Техника Безопасности. ОФП. Простейшие единоборства
219	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Бег, прыжки, подтягивания на перекладине.
220	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
221	Техника Безопасности. ОФП. Падения, кувырки, самостраховка.
222	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Занятия в тренажёрном зале.
223	Техника Безопасности. ОФП. Предплечьем вниз наружу
224	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Задняя подножка плюс удушающий удар
225	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке.
226	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Передняя подножка плюс завершающий удар, удушение плечом и предплечьем сзади
227	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба в партере, спортивные схватки
228	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов рукой в голову.
229	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
230	Техника Безопасности. ОФП. Перевороты в партере плюс удержание с боку, поперёк, со стороны головы
231	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от прямого и бокового удара в голову.
232	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
233	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов ногой: нижний блок, средний.
234	Техника Безопасности. ОФП. Защита предплечьем от прямого удара рукой (ногой) в голову
235	Техника Безопасности. ОФП. Кувырки, прыжки, перевороты.
236	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Забегание вокруг головы, моста, фляг.
237	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Удар разворотом ногой вокруг вертикальной оси
238	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Подсечка в темпе шагов
239	Техника Безопасности. ОФП. СФП.
240	Техника Безопасности. ОФП. СФП. С ударной бросковой техникой и борьбой лёжа
241	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов ногой
242	Техника Безопасности. ОФП. Поединки с переходом к броску
243	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырок в стойке с плеча на плечо, забегание вокруг головы.
244	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову
245	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Освобождение от захвата за руки.
246	Техника Безопасности. ОФП. Освобождение от захвата сзади за туловище.
247	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Сбив передней руки, подставка, ответный удар рукой
248	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба: бросок через спину, бедро, голову.

249	Техника Безопасности. ОФП. Челночный бег 3x10 Прыжки через скакалку 60сек. Разгибание рук в упоре лежа СФП. Вис на перекладине Пресс 60сек.
250	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу.
251	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: защита от ударов рукой.
252	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах. Бокс. Спарринг по 2 мин.
253	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба. Удержание соперника в партере. Выходы из удержания
254	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами.
255	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой рукой в голову- встречный контрудар левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя.
256	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
257	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставной правой ладони.
258	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке: прямой, круговой, задний.
259	Техника Безопасности. ОФП. Физическая подготовка. Занятия в тренажёрном зале
260	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой и правой и задний удар правой ногой с разворотом .
261	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Акробатическая подготовка
262	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба в положении стоя.
263	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Атака трёхударной серии руками – бросок рывком на пятку с упором в колено изнутри.
264	Техника Безопасности. ОФП. Парная работа. Бокс по 2 мин. Борьба в партере.
265	Техника Безопасности. ОФП. Атака трёхударной серии руками – бросок, отхват.
266	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по рукопашному бою.
267	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
268	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Защита от ударов
269	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по боксу по 2 минуты.
270	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Борьба. Спарринг по 2 мин.
271	Техника Безопасности. ОФП. Занятие в тренажерном зале.
272	Техника Безопасности. ОФП. Работа в парах: уклон, нырок от удара рукой.
273	Техника Безопасности. ОФП. Спарринг по боксу.
274	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование стойки: задняя, боевая.
275	Техника Безопасности. ОФП. Передвижение в стойках. Бокс.
276	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий Упор-Упор.
277	Техника Безопасности. ОФП. Игры по освоению блокирующих действий
278	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Спарринг по рукопашному бою.
279	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Игры-задаия по освоению умения тиснений по площади поединка.
280	Техника Безопасности. ОФП. Товарищеская встреча по рукопашному бою.
281	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Совершенствование самостраховки. Бокс.
282	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Кувырки, падения, броски.
283	Техника Безопасности. ОФП. Бросок рывком за пятку с упором в колено.
284	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь, захват ноги, бросок (то же с другой ноги)
285	Техника Безопасности. ОФП. Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямой правой (и с другой руки).

286	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Изучение броска зацепом снаружи.
287	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Обхваты
288	Техника Безопасности. ОФП. Изучение броска подхват изнутри.
289	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голове), защита шагом назад, контратака той же ногой (то же с другой ноги).
290	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с вперёдистоящей ноги в туловище и голову (поочередно).
291	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Участие в соревнованиях по рукопашному бою
292	Техника Безопасности. ОФП. Прыжки, забегание вокруг головы.
293	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удары руками по грушам.
294	Техника Безопасности. ОФП. СФП. Самостоятельная подготовка.
295	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Удар рукой: прямой, боковой, нижний.
296	Техника Безопасности. ОФП. У СФП. Удары руками по грушам.
297	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
298	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Работа в парах. Бокс.
299	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами по боксёрским мешкам.
300	Техника Безопасности. ОФП. Занятия в тренажёрном зале.
301	Техника Безопасности. ОФП. Удары ногами в прыжке.
302	Техника Безопасности. ОФП. Б СФП.лок: верхний, нижний, средний.
303	Техника Безопасности. ОФП. Защита от ударов ногой: нижний блок, средний.
304	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Занятия в тренажёрном зале.
305	Техника Безопасности. ОФП. Удар в прыжке ногой: прямой, задний.
306	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Освобождение от захвата за руки.
307	Техника Безопасности. ОФП. Удары и защита от ударов
308	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Упражнения для развития быстроты
309	Техника Безопасности. ОФП. Приёмы захватов
310	Техника Безопасности. ОФП. Шагом, под шагом, скачками
311	Техника Безопасности. ОФП. СФП.Обхват и удушающие приемы
312	Техника Безопасности. ОФП. Упражнения для развития гибкости

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «рукопашный бой» представлен в таблице 31.

Таблица 31 - Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут/часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	Всего на этапе начальной подготовки первого года:	360/6	в течение учебно-тренировочного года	
	Правила поведения и техника безопасности на	120/2	Во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании
	Физическая культура как важное средство физического	60/1	октябрь	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК)
	История возникновения рукопашного боя и его развитие	60/1	ноябрь	История развития РБ в мире и в России. Рукопашный бой в российской военной подготовке (до 1917 года). Рукопашный бой в армейской подготовке (до 1941 года). Рукопашный бой как спортивное единоборство. Рукопашный бой в наше время. Традиции
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	60/1	декабрь	Понятие гигиены. Основные задачи гигиены. Гигиена спортсмена. Уход за телом и полостью рта. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	60/1	февраль	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Воспитание инициативности, самостоятельности и ответственного отношения к занятиям. Влияние рукопашного боя на мировоззрение человека. Традиционное приветствие до и после тренировки
Всего на этапе начальной подготовки второго года:	600/10	в течение учебно-тренировочного года	
Правила поведения и техника безопасности на	180/3	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании
Физическая подготовка	60/1	октябрь	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Характеристика основных физических качеств,
Общая характеристика спортивной	60/1	ноябрь	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов
Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка	60/1	декабрь	Основные сведения о технике РБ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники РБ. Анализ техники изучаемых приемов РБ. Методические приемы и средства обучения технике РБ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники,
Спортивные соревнования	60/1	февраль	Понятие о спортивных соревнованиях. Соревнования по рукопашному бою. Правила соревнований по рукопашному бою

Влияние физических упражнений на организм спортсмена	60/1	май	Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте
Питание и его особенности у спортсменов	60/1	июль	Основы правильного питания. Калорийность суточного рациона. Энергозатраты спортсменов. Состав пищи. Разрушение пищи. Требования к питанию спортсмена. Режим питания спортсменов. Питание для спортсменов перед соревнованиями
Закаливание организма	60/1	август	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
Всего на этапе начальной подготовки третьего года:	960/16	в течение учебно-тренировочного года	
Правила поведения и техника безопасности на	180/3	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	120/2	октябрь, май	Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа
Основы здорового образа жизни	60/1	ноябрь	Понятие ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм человека, профилактика вредных привычек

	Физиологические особенности и физическая подготовка	120/2	декабрь, апрель	Физические качества. Виды силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Выносливость
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	120/2	февраль, июль	Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов
	Основы тактики и тактическая подготовка	180/4	октябрь, ноябрь, декабрь, январь	Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой РБ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика
	Спортивные соревнования	60/1	апрель	Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Положение о соревнованиях
	Профилактика заболеваемости в	60/1	май	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	Всего на учебно-тренировочном этапе первого года:	600/10	в течение учебно-тренировочного года	

Правила поведения и техника безопасности на занятиях	180/3	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании занятий
Места занятий, оборудование и инвентарь	60/1	октябрь	Характеристика места занятия, оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для занятий рукопашным боем
Врачебный контроль и самоконтроль	60/1	январь	Понятие врачебного контроля. Медицинское обследование занимающихся. Врачебно-физкультурные диспансеры. Цели, задачи и формы организации врачебного контроля. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом
Профилактика спортивного травматизма	60/1	март	Особенности травматизма в рукопашном бое
Спортивная тренировка	60/1	май	Цели и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Система спортивной тренировки. Рациональное построение спортивной тренировки. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам
Физиологические основы спортивной тренировки	120/2	ноябрь, апрель	Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Форма организации спортивной тренировки
Спортсмены-рукопашники	60/1	июль	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою

Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки второго года:	720/12	в течение учебно-тренировочного года	
Правила поведения и техника безопасности на	180/3	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании
Общая характеристика спортивной подготовки	60/1	октябрь	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Основные средства и методы спортивной подготовки. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой»
Спорт	60/1	декабрь	Основные понятия спорта. Функции спорта (общие и специфические)
Спортивная тренировка	120/2	январь, май	Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки Единство ОФП и СФП. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке. Особенности тренировки
Самоконтроль	60/1	февраль	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
Питание спортсмена	60/1	март	Роль режима и питания. Режим и питание спортсмена перед соревнованиями, во время соревнований и после соревнований.
Спортивные соревнования	60/1	апрель	Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства
Общественная гигиена	60/1	май	Гигиенические требования к условиям и местам проведения занятий. Профилактические прививки. Соблюдение чистоты в местах общего пользования. Профилактика и борьба с вредными привычками
Единая всероссийская	60/1	июнь	Основные сведения о ЕВСК. Порядок формирования и утверждения. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки третьего года:	720/12		
Правила поведения и техника безопасности на	240/4	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании
Физиологические основы спортивной тренировки	60/1	ноябрь	Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и технике движений)
Спортивная тренировка	60/1	январь	Структура многолетней спортивной подготовки. Структура годового цикла. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)
Планирование и контроль	120/2	март	Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в микроцикле, мезоцикле и макроцикле
Техника рукопашного боя	120/2	апрель	Техника РБ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники РБ. Анализ техники изучаемых приемов РБ
Оказание первой медицинской помощи	60/1	май	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Общие правила по оказанию первой помощи. Алгоритм оказания первой помощи
Единая всероссийская	60/1	июнь	Порядок присвоения спортивных разрядов. Порядок присвоения спортивных званий
Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки четвертого года:	1800/30	в течение учебно-тренировочного года	

Правила поведения и техника безопасности на	240/4	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании
Спортивные соревнования	120/2	октябрь, январь	Правила вида спорта «Рукопашный бой»
Планирование и контроль спортивной подготовки	180/3	октябрь, апрель, июль	Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения
Техника рукопашного боя	480/8	октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май	Методические приемы и средства обучения технике РБ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность
Тактика рукопашного боя	480/8	ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май, июнь	Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой РБ. Определение тактической зрелости. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Оборонительные действия
Федерации рукопашного боя в России	120/2	июнь, сентябрь	Всероссийская федерация рукопашного боя, Федерация рукопашного боя ХМАО-Югры. Цели и задачи федераций. Деятельность федераций. Официальные сайты федераций

Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки пятого года:	2040/36	в течение учебно-тренировочного года	
Правила поведения и техника безопасности на	240/4	во время учебно-тренировочных занятий	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Общие требования безопасности: требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий, во время занятий, при аварийных ситуациях, по окончании
Спортивные соревнования	120/2	октябрь, январь	Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Структура и применение
Тактика рукопашного боя	600/10	ноябрь, декабрь, февраль, март, апрель	Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
Планирование и контроль спортивной подготовки	180/3	октябрь, апрель, июнь	Карты учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика. Степ-тест, тест Руфье. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности самостоятельных занятий. Граница интенсивности физической нагрузки
Оказание первой медицинской помощи	120/2	декабрь, май	Как оказать первую помощь. Признаки жизни. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии сознания. Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей

Тактика рукопашного боя	180/3	ноябрь, февраль, май	Тактика действий спортсмена во время проведения соревнований
Профилактика спортивного травматизма	180/3	ноябрь, март, май	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	240/4	октябрь, январь, апрель, июнь	Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Утомление и переутомление. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа
Спортивная культура	180/3	февраль, июнь, сентябрь	Основные показатели спортивной культуры. Основные компоненты и структура спортивной культуры. Основные показатели спортивной культуры личности. Спортивная антикультура (контркультура) отдельного человека (индивида). Основные особенности спортивно-гуманистической культуры. Спортивно-ориентированные виды деятельности. Спортивно-ориентированные виды профессий
Олимпийское движение в России	120/2	декабрь, июнь	Олимпиада. Зимняя и летняя Олимпиады. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Российские олимпийцы. Олимпийский комитет России. Олимпийская хартия Международного олимпийского комитета

[Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» Приложение 4]

Тестовые задания (тесты) для оценки теоретических знаний спортсменов по этапам и годам спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

НП-1

Темы:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях;
2. Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья;
3. История возникновения рукопашного боя и его развитие;
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом;
5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Тестовые задания

1. На занятиях по рукопашному бою соблюдать правила поведения в спортивном зале:
 - a) нужно;
 - b) не нужно;
 - c) нужно частично.
2. Ношение очков на учебно-тренировочном занятии:
 - a) запрещается;
 - b) разрешается;
 - c) разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
3. Физическая культура – это:
 - a) прогулка на свежем воздухе;
 - b) занятия физическими упражнениями, играми, спортом;
 - c) выполнение упражнений.
4. Для чего нужна разминка на учебно-тренировочном занятии?
 - a) для удовольствия;
 - b) для разогрева мышц к основной нагрузке;
 - c) для красоты тела.
5. В каком году для оперативных сотрудников ГПУ и милиции Н.Н. Ознобишиным было выпущено руководство «Искусство рукопашного боя»:
 - a) 1923 г.;
 - b) 1930 г.;
 - c) 1938 г.
6. Где были найдены древние изображения сражающихся в рукопашную бойцов;
 - a) на стенах египетских пирамид;
 - b) на стенах Пизанской башни;
 - c) на Китайской стене.
7. К гигиеническим требованиям к спортивной одежде относятся:
 - a) она должна быть тяжёлой и не соответствовать по росту и полноте;
 - b) спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений;
 - c) одежда должна быть зеленого цвета.
8. Традиционное приветствие до и после тренировки по рукопашному бою - это:
 - a) наклон-приветствие;
 - b) приседание;
 - c) отжимание.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8
a	c	b	b	b	a	b	a

НП-2

Темы:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Физическая подготовка.
3. Общая характеристика спортивной подготовки.
4. Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка.
5. Спортивные соревнования.
6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
7. Питание и его особенности у спортсменов.
8. Закаливание организма.

Тестовые задания

1. Где в городе следует ожидать общественный транспорт, когда едешь на учебно-тренировочное занятие?
 - a) на проезжей части;
 - b) на посадочной площадке;
 - c) на обочине дороги.
2. Какое физическое качество развивается при длительном беге?
 - a) гибкость;
 - b) ловкость;
 - c) выносливость.
3. Совокупность простых физических тренировок, которые каждый день проводятся после утреннего пробуждения, называется:
 - a) прогулка;
 - b) физкультура;
 - c) физкультминутка;
 - d) зарядка.
4. Что подразумевают под термином «спортивное единоборство»?
 - a) фехтование, перемещение ядра;
 - b) метание, бокс, стрельба;
 - c) борьба, тхэквондо, бокс;
 - d) прыжки, поединок с саблями.
5. Спортивная подготовка осуществляется:
 - a) в специальных спортивных организациях;
 - b) в общеобразовательной школе;
 - c) в тренажерном зале.
6. Как двигательная активность влияет на организм?
 - a) повышает жизненные силы и функциональные возможности;
 - b) понижает выносливость и работоспособность;
 - c) уменьшает количество лет.
7. Борьба – это:
 - a) бег;
 - b) использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них;
 - c) умение прыгать.
8. Влияние физических упражнений на организм человека:

a) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия;

b) нейтральное, даже если заниматься усердно;

c) положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

9. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это:

a) режим питания;

b) режим дня;

c) здоровый образ жизни.

10. Как долго можно находиться под душем во время первого закаливания?

a) одну минуту;

b) пять минут;

c) три минуты;

d) две минуты.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
b	c	d	c	a	a	b	a	b	d

НП-3

Темы:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Физиологические особенности и физическая подготовка.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Основы тактики и тактическая подготовка.
7. Спортивные соревнования.
8. Профилактика заболеваемости в спорте.

Тестовые задания

1. Так называемое «второе дыхание» наступает:

a) когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода;

b) когда мышцы входят в удобный ритм работы;

c) когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

2. Двигательные физические способности это:

a) способности двигаться и принимать нагрузки.

b) способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.

c) умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

3. Число движений в единицу времени характеризует:

a) темп движений;

b) ритм движений;

c) физический уровень занимающегося.

4. Вход в спортивный зал:

a) разрешен, если в зале находится тренер.

b) разрешен, если зал открыт и свободен.

c) разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

5. Что такое здоровый образ жизни?
- перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
 - лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;
 - индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
 - регулярные занятия физической культурой.
6. Что вызывает образование раковых опухолей у курильщиков?
- радиоактивные вещества;
 - никотин;
 - эфирные масла;
 - цианистый водород.
7. Каким требованием должен удовлетворять материал, из которого изготавливается одежда?
- быть теплопроводным и воздухопроницаемым;
 - быть теплопроводным и воздухонепроницаемым;
 - быть гигроскопичным и водосбалансированным;
 - быть гигроскопичным и водоёмким.
8. Заболевания, передающиеся пищевым путем:
- грипп;
 - холера, брюшной тиф, паратифы, дизентерия;
 - кариес.
9. К физическим качествам относятся:
- силу, быстроту, ловкость и гибкость;
 - силу, выносливость, быстроту, ловкость.
 - силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость.
10. Метод многократного растягивания, развивает:
- быстроту;
 - гибкость;
 - силу.
11. Из – за чего могут дисквалифицировать спортсмена?
- выполнение травмоопасных приёмов, с целью навредить сопернику;
 - выполнение приёма, проведённого с отрывом соперника от ковра;
 - выполнение приёма, проведённого без отрыва соперника от ковра.
12. Из скольких туров состоят соревнования по рукопашному бою?
- а) из двух;
 - б) из тридцати;
 - в) из восьми.
13. Какие удары разрешается проводить в поединке по рукопашному бою?
- разрешается проводить любые удары, кроме ударов в область паха;
 - разрешается проводить любые удары, броски, болевые приёмы;
 - разрешается проводить только контролируемые удары.
14. К закаливанию организма не относится:
- закаливание воздухом;
 - закаливание огнем;
 - закаливание солнцем;
 - закаливание водой.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
a	b	a	a	c	a	a	b	c	b	a	a	c	b

УТ-1

Темы:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Места занятий, оборудование и инвентарь.
3. Врачебный контроль и самоконтроль.
4. Профилактика спортивного травматизма.
5. Спортивная тренировка.
6. Физиологические основы спортивной тренировки.
7. Спортсмены-рукопашники.

Тестовые задания

1. Что из одежды следует носить на занятиях рукопашным боем?
 - a) шорты, майка, олимпийка, ботинки;
 - b) спортивный костюм, тапочки;
 - c) спортивная обувь, спортивная одежда;
 - d) школьная форма, спортивная обувь.
2. Из предложенных вариантов выберите тот, где указан инвентарь для занятий рукопашным боем:
 - a) гимнастический мост, гимнастические брусья;
 - b) бревно, гимнастический козел;
 - c) перчатки, защита голени и стопы, защита паха, бинты.
3. Врачебный контроль — это:
 - a) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся;
 - b) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов;
 - c) исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний.
4. К объективным показателям самоконтроля относится:
 - a) самочувствие;
 - b) настроение;
 - c) наблюдения за массой тела.
5. В чем заключается сущность непрямого перелома позвоночника?
 - a) в возникновении повреждений других частей скелета;
 - b) в непосредственном сильном ударе в спину;
 - c) в осложнение перелома нарушением целостности спинного мозга или его корешков;
 - d) в резком, одномоментном сгибании позвоночника, превышающем его физические возможности.
6. Конечной целью лечебных и реабилитационных мероприятий является возобновление соревновательной деятельности. На сколько должна восстановиться сила?
 - a) не менее 70 % от уровня нетравмированной стороны;
 - b) не менее 75 % от уровня нетравмированной стороны;
 - c) не менее 80 % от уровня нетравмированной стороны;
 - d) не менее 90 % от уровня нетравмированной стороны.
7. Какие существуют виды специально подготовительных упражнений, в зависимости от преимущественной направленности?

- a) общие;
- b) подводящие;
- c) функциональные.

8. Чем меньше частота и интенсивность учебно-тренировочных занятий, тем

- a) значительно возрастают относительная и абсолютная интенсивность;
- b) короче периоды волнообразных колебаний;
- c) продолжительнее может быть фаза (этап) неуклонного нарастания нагрузок;
- d) продолжительнее может быть фаза отдыха.

9. Базовый тренировочный эффект характеризуется:

a) процессами, происходящими в организме и являющимися следствием выполнения упражнения и ответной реакцией систем организма на данное упражнение или занятие;

b) процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия;

c) процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают на следующий день после тренировки;

d) процессами, происходящими в организме после выполнения упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают через день после тренировки.

10. Какой метод называется групповым среди методов организации деятельности занимающихся?

a) выполнение одного и того же задания всем составом группы зависимости от форм построения обучающихся;

b) выполнение одного и того же задания всем составом группы, независимо от форм построения обучающихся (колонна, шеренга, круг);

c) одновременное выполнение разных заданий тренера в нескольких группах;

d) показательное одновременное выполнение разных заданий преподавателя одним спортсменом.

11. Первая женщина, получившая почетное спортивное звание «Заслуженный мастер спорта России» по рукопашному бою:

- a) Мария Шарапова;
- b) Мария Мизеровская;
- c) Юлия Ефимова.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
с	с	а	с	д	д	б	с	б	с	б

УТ-2

Темы:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях
2. Общая характеристика спортивной подготовки
3. Спорт
4. Спортивная тренировка
5. Самоконтроль
6. Питание спортсмена
7. Спортивные соревнования
8. Общественная гигиена
9. Единая всероссийская спортивная классификация

Тестовые задания

1. Какая обувь не относится к спортивной?
 - a) кроссовки;
 - b) чешки;
 - c) бутсы;
 - d) туфли.
2. Влияние физических упражнений на организм человека:
 - a) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия;
 - b) нейтральное, даже если заниматься усердно;
 - c) положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.
3. К средствам спортивной тренировки по направленности воздействия не относятся:
 - a) совершенствование различных сторон подготовленности технической, тактической и т. п.
 - b) развитие двигательных качеств;
 - c) совершенствование словесной подготовки занимающихся.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки – это:
 - a) документ, действующий только в спортивной школе;
 - b) совокупность минимальных необходимых требований к спортивной подготовке по олимпийским и неолимпийским видам спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ;
 - c) документ, появляющийся в результате компромисса, договора между отдельными региональными политическими течениями, гражданами, государственными органами.
5. Спорт (в широком понимании) – это:
 - a) процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
 - b) вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
 - c) собственно, соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.
6. Одной из задач общей физической подготовки является:
 - a) достижение высоких спортивных результатов;
 - b) овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфики выбранного спорта или конкретной профессии
 - c) всестороннее и гармоничное развитие человека.
7. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:
 - a) интенсивная физическая нагрузка;
 - b) сочетание работы с активным отдыхом;
 - c) учебно-тренировочные занятия с играми, единоборствами.
8. Если исходная величина ЧСС, имеет тенденцию к учащению при общем хорошем самочувствии, это свидетельствует:
 - a) о хорошем восстановлении организма и росте тренированности;
 - b) о недостаточном восстановлении организма после занятий;
 - c) о правильно подобранной нагрузке.
9. Самоконтроль - это:

а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;

б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

10. Рациональное питание для спортсмена является:

а) непереносимым условием хорошего здоровья, высокой работоспособности и имеет важнейшее значение для достижения запланированных спортивных результатов;

б) снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, может способствовать возникновению многих заболеваний;

с) контролем за самочувствием.

11. Бесплатные профилактические прививки проводятся:

а) в медицинской организации государственной формы собственности;

б) в медицинской организации любой формы собственности;

с) в медицинской организации частной формы собственности.

12. В каком документе приведены требования нормы для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов?

а) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой»;

б) Единая всероссийская спортивная классификация;

с) Положение о проведении соревнований по рукопашному бою.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
d	a	c	b	c	c	b	b	b	a	a	c

УТ-3

Темы:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

2. Физиологические основы спортивной тренировки.

3. Спортивная тренировка.

4. Планирование и контроль спортивной тренировки.

5. Техника рукопашного боя.

6. Оказание первой медицинской помощи.

7. Единая всероссийская спортивная классификация.

Тестовые задания

1. Что называется остановкой:

а) преднамеренное прекращение движения на время до 5 мин;

б) преднамеренное прекращение движения на время свыше 5 мин. для посадки или высадки пассажиров либо загрузки или разгрузки транспортного средства;

с) вынужденное прекращение движения на время свыше 5 мин.

2. На развитие чего направлены физические упражнения:

а) крепких отношений;

б) душевного состояния;

с) силы.

3. Что включает в себя теория спортивной подготовки:

а) спортивную тренировку;

б) духовную тренировку;

с) опыт.

4. Какие виды планирования применяются в спорте?
- на один день;
 - на полгода;
 - перспективное (на макроцикл, на ряд лет), текущее (на мезоцикл, месяц, этап) и оперативное (на микроцикл, занятие).
5. В какой части учебно-тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?
- подготовительной;
 - основной;
 - заключительной.
6. Действие бойца, в результате которого противник теряет равновесие и падает, касаясь поверхности ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног- это?
- болевого приём;
 - бросок;
 - запрещенный приём.
7. Захват руки или ноги противника, который позволяет провести: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление или растяжение сухожилий или мышц и вынуждает противника признать себя побеждённым – это?
- удержание;
 - болевого приём;
 - контролируемый захват.
8. К перечню состояний, при которых оказывается первая помощь:
- отсутствие сознания, остановка дыхания и кровообращения;
 - присутствие сознание;
 - присутствие дыхания и кровообращения.
9. К задаче в процессе общей технической подготовки спортсменов-рукопашников относится:
- увеличение (или восстановление) диапазона двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в рукопашном бое;
 - изучение общеподготовительных упражнения;
 - изучение специально-подготовительных и соревновательных упражнения.
10. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» присваивается сроком:
- на один год;
 - на два года;
 - на всю жизнь.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
b	c	a	c	b	b	b	a	a	b

УТ-4

Темы:

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
- Спортивные соревнования.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Техника рукопашного боя.
- Тактика рукопашного боя.
- Федерации рукопашного боя в России.

Тестовые задания

1. К возрастным группам участников соревнований по рукопашному бою относятся:
 - a) юноши и девушки (10-11 лет)
 - b) юноши и девушки (14 - 15 лет);
 - c) мужчины и женщины 28 лет и старше.
2. Участник, опоздавший или не явившийся на взвешивание при проведении соревнований по рукопашному бою, к соревнованиям:
 - a) допускается
 - b) не допускается.
3. Бросок, при проведении которого атакующий спортсмен переходит в одно из положений лежа или опирается на лежащего противника с целью сохранить равновесие – это:
 - a) бросок без падения;
 - b) бросок с падением;
 - c) контрбросок.
4. В обязательной программе соревнований по рукопашному бою демонстрируемые технические действия оцениваются:
 - a) по 10-бальной шкале;
 - b) по 5-бальной шкале;
 - c) по 2-бальной шкале.
5. Кто составляет для спортсмена план индивидуальной спортивной подготовки:
 - a) тренер;
 - b) спортсмен самостоятельно;
 - c) методист.
6. Чем определяется вариативность техники рукопашного боя?
 - a) процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений;
 - b) способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;
 - c) способностью спортсмена к рациональному использованию энергии при выполнении приёмов и действий;
 - d) степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины.
7. Чем характеризуется тренированность?
 - a) автоматизированным управлением движением, надёжностью действия;
 - b) многократным точным повторением двигательных действий;
 - c) способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности;
 - d) степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека.
8. Что включает в себя спортивно-тактическая подготовка?
 - a) изучение общих положений техники избранного вида спорта;
 - b) изучение приёмов судейства и положения о соревнованиях и освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
 - c) изучение техники сильнейших спортсменов;
9. Официальный сайт Всероссийской федерации рукопашного боя:
 - a) <https://hsif.world>;
 - b) <https://rffrb.ru>;
 - c) <https://arbrf.ru>.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
b	b	b	a	a	b	d	b	b

УТ-5

Темы:

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Спортивные соревнования.
3. Тактика рукопашного боя.
4. Планирование и контроль спортивной подготовки.
5. Оказание первой медицинской помощи.
6. Тактика рукопашного боя.
7. Профилактика спортивного травматизма.
8. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
9. Спортивная культура.
10. Олимпийское движение в России.

Тестовые задания

1. В Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России входят разделы:

а) Физкультурные мероприятия среди детей и учащейся молодежи, Физкультурные мероприятия среди лиц средних и старших возрастных групп населения, Календарный план спортивных мероприятий по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта;

б) Физкультурные мероприятия среди детей и учащейся молодежи, Физкультурные мероприятия среди лиц средних и старших возрастных групп населения, Календарный план спортивных мероприятий по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий;

с) Физкультурные мероприятия среди детей и учащейся молодежи, Физкультурные мероприятия среди лиц средних и старших возрастных групп населения, Календарный план спортивных мероприятий по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта.

2. При удушении противника происходит перекрытие:

- а) дыхательных путей;
- б) дыхательных, кровеносных, нервных путей;
- с) сенсорных точек;
- д) вестибулярного аппарата.

3. Наиболее уязвимое место на теле мужчины:

- а) лоб;
- б) колено;
- с) область живота;
- д) область паха.

4. Идеальное завершение атаки:

- а) удушающий прием;
- б) болевой прием;
- с) акцентированный нокаутирующий удар;
- д) все варианты.

5. Направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки педагогический процесс, носит название:

- a) спорт;
- b) физическая культура;
- c) физическая подготовка.

6. Что из представленного является наиболее важным физическим качеством для здоровья человека:

- a) сила;
- b) выносливость;
- c) быстрота.

7. При выполнении искусственного дыхания для удаления воздуха из желудка необходимо

- a) повернуть пострадавшего на живот и надавить кулаками ниже пупка;
- b) приподнять ноги, надавить ладонями на грудину;
- c) не поворачивая пострадавшего, ослабить поясной ремень, приподнять ноги

до полного выхода воздуха.

8. Первая помощь при переломах конечностей:

- a) при открытых переломах сначала наложить шину и только затем повязку;
- b) при открытых переломах сначала наложить повязку и только затем шину;
- c) переноска пострадавшего только в положении «лежа на спине».

9. Спортивная культура – это:

a) позитивное ценностное отношение социального субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) к спорту;

b) позитивное ценностное отношение индивида к спорту, социальная деятельность и ее результаты по осмыслению, сохранению и развитию тех разновидностей, сторон, функций, компонентов и т.д. спорта, которые данный человек оценивает, как наиболее важные, значимые, т.е. которые имеют для него статус ценностей;

c) позитивное ценностное отношение к спорту, в рамках которого эталоны, ценности и нормы культуры, связанные со спортом, интериоризованы индивидом, т.е. стали достоянием его внутреннего мира.

10. При использовании какого метода обеспечивается высокая плотность учебно-тренировочного занятия?

- a) группового;
- b) индивидуального;
- c) последовательного;
- d) фронтального.

11. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- a) ответной реакцией организма на внешние физические раздражители;
- b) способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов;
- c) личными спортивными достижениями человека.

12. Каково основное значение витаминов для организма человека?

- a) являются катализаторами для многих химических процессов в организме;
- b) являются источником питания и энергии;
- c) в принципе не нужны человеку.

13. Год, когда состоялись первые Олимпийские игры:

- a) 525 году до н.э.
- b) 776 году до н.э.
- c) 1200 году до н.э.

14. Олимпийские игры посвящались этому богу:

- a) Аполлону;
- b) Дионису;
- c) Зевсу.

15. Кто возродил Олимпийские игры?

- a) Хуан Антонио Самаранч;
- b) Барон Пьер де Кубертен;
- c) Томас Бах.

16. Определите, что символизируют пять переплетенных Олимпийских колец:

- a) дружбу всех спортсменов;
- b) пять континентов;
- c) пять законов олимпиады.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
b	b	d	d	c	b	a	b	a	d	a	a	b	c	b	b

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала; наличие игрового зала; наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 32);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 33);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 32 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные	штук	2
2	Весы медицинские (до 150 кг)	штук	2
3	Гантели пеметровой 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	
28	Пад (щит, макивара ручная для отработки ударов)	штук	6
29	Подушка боксерская настенная	штук	2
30	Секундомер (таймер)	штук	4
31	Скакалка гимнастическая	штук	12
32	Скамья гимнастическая	штук	4
33	Скамья универсальная	штук	2
34	Стенд информационный	штук	1
35	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
36	Стойка для штанги универсальная	штук	2
37	Табло электронное	штук	2
38	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
39	Тренажер для жима штанги лежа	штук	1
40	Тренажер комбинированный универсальный	штук	1
41	Тумба для запрыгивания	штук	2
42	Эспандер резиновый	штук	12

[ФССП по виду спорта «рукопашный бой» Приложение 10]

Таблица 33 - Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1 Костюм (кимоно) для рукопашного боя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2 Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3 Куртка легкая для тренировок (ветровка)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4 Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5 Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6 Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
7 Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
8 Пояс для кимоно (красный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9 Пояс для кимоно (синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

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

[ФССП по виду спорта «рукопашный бой» Приложение 10]

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.1 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»,

утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.2.2 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения рукопашного боя, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах, деловых играх, семинарах;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в спортивной школе регламентируется «Положением о непрерывном профессиональном развитии педагогических работников».

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

1. **Барташ, В. А.** Основы спортивной тренировки в рукопашном бое : учебное пособие / В. А. Барташ. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 480 с. - ISBN 978-985-06-2463-5. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/35520.html> (дата обращения: 25.03.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный

2. **Горбунов, Г. Д.** Психопедагогика спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 - Физическая культура / Г. Д. Горбунов. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва : Изд-во Советский спорт, 2014. - 326, [1] с. : ил.; 22 см.; ISBN 978-5-9718-0698-1 (в пер.) - Текст : непосредственный.

3. **Иорданская, Ф. А.** Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений : этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования : [монография] / Ф. А. Иорданская. - Москва : Советский спорт, 2011. - 141 с. : ил., табл.; 24 см.; ISBN 978-5-9718-0496-3 - - Текст : непосредственный.

4. **Катанский, С.** Теория и практика рукопашного боя / С. Катанский, Т. Касьянов. - Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2018. - 1112 с. - ISBN 978-5-906131-85-0. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/77244.html> (дата обращения: 25.03.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Методика спортивной тренировки спортсменов рукопашников: Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. А.В. Зюкина. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2006. – 115 с. – ISBN 5–94-976-037. - Текст : непосредственный.
6. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт . – Москва. - URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 19.02.2018). – Текст : электронный.
7. **Платонов, В. Н.** Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2022. – 656 с.: ил. - ISBN 978-5-9500183-3-6. - Текст : непосредственный.
8. **Платонов, В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 2015. - 680 с.: ил. ISBN 978-966-8708-88-6. - Текст : непосредственный.
9. Приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 985 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой». - URL: <https://rffrb.ru/wp-content/uploads/2022/12/Federalnyj-standart-rukopashnyj-boj-s-1.01.2023.pdf> (дата обращения: 25.03.2023) - Текст : электронный.
10. Российское антидопинговое агентство РУСАДА: официальный сайт . – Москва. - URL: <http://www.rusada.ru> (дата обращения: 09.04.2023). – Текст : электронный.
11. Рукопашный бой : правила соревнований / Общероссийская федерация рукопашного боя. - Москва : Советский спорт, 2008 (Люберцы (Моск. обл.) : ПИК ВИНТИ). - 86, [2] с. : ил., цв. ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-9718-0323-2. - Текст : непосредственный.
12. Рукопашный бой : учебное пособие / [А. А. Хвастунов и др.] ; Минобрнауки России, Федеральное гос. бюджетное учреждение высш. образования «Юго-Западный гос. ун-т» (ЮЗГУ). - Курск : Юго-Западный гос. ун-т, 2015. - 147 с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-7681-1047-5. - Текст : непосредственный.
13. **Силлов, Д. О.** Рукопашный бой / Дмитрий Силлов. - Санкт-Петербург : Ленинградское изд-во, 2010. - 221, [2] с. : ил.; 20 см.; ISBN 978-5-9942-0547-1. - Текст : непосредственный.
14. Спортивная медицина: справочник для врача и тренера : [пер. с англ.] / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития ИААФ. - Издание 3-е, дополненное и исправленное. - Москва : Человек, 2013. - 327 с. : ил.; ISBN 978-5-906131-10-2. - Текст : непосредственный.