


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Красная Горка»

Рассмотрено и принято на заседании
Педагогического совета
От « 25 января 2024 года

Протокол № 5

Утверждаю директор МАУ ДО « СШ
«Красная Горка»»

 Г.В.Пржевальский

Приказ №16-К от « 26 » января 2024

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
"рукопашный бой"

Составитель:
Заместитель директора по ФСР:
Е.Ю. Смирнова

№	Содержание	Страница
1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3	Годовой учебно-тренировочный план	7
4	Календарный план воспитательной работы	9
5	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
6	Планы инструкторской и судейской практики	18
7	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
8	Система контроля	22
9	Рабочая программа	28
10	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	99
11	Информационно-методические условия реализации Программы	105
12	Приложение №1	107
13	Приложение №2	110

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "рукопашный бой" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "рукопашный бой", утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 г. N 985 (далее - ФССП).

2. 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

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин индивидуальных программ			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не осуществляется		

Объем Программы

Таблица № 2

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

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

учебно-тренировочные занятия применяются: групповые, индивидуальные, смешанные формы занятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

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

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

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

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной **классификации** и **правилам** вида спорта "рукопашный бой";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых **правил** и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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.

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	1	2	2-3	4
Отборочные	-	-	1	2	2	3
Основные	-	-	1	1	2	2

3. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12		10		4
		1.	Общая физическая подготовка	121-193	149-232	154-349
2.	Специальная физическая подготовка	42-71	56-95	83-167	143-262	208-349
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-8	4-72	12-112	25-124
4.	Техническая подготовка	42-71	56-116	91-218	199-346	216-424
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-18	9-33	29-87	43-112	58-149
9.	Инструкторская и судейская практика	-	3-8	4-21	6-37	16-50
11.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-9	3-12	8-29	12-37	33-74
Общее количество часов в		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

год					
-----	--	--	--	--	--

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

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

		<p>ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года

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

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

Теоретическая часть

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

нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных				Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания

Этап начальной подготовки	препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	(тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играйчестно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен, контроль проводит тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
		«Виды нарушений Антидопинговых правил»,	Ответственный за		Согласовать с

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен, контроль проводит тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).

					Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап Совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, контроль проводит тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

6. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на этапе совершенствования спортивного мастерства, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающихся семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, уметь дать правильную оценку за выполнение гимнастических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований.

В процессе инструкторской судейской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приемами страховки помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти

умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

План инструкторской и судейской практики для групп совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 8

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	<p>1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по боксу с начинающими спортсменами</p> <p>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов в боксе.</p> <p>Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.</p> <p>Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов</p> <p>Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером - преподавателем разминки в группе</p> <p>Подбор упражнений для разминки самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений при их выполнении другими занимающимися.</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов</p> <p>Составление комплексов</p>	<p>Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>

		<p>упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники элементов бокса.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля учебно- тренировочных занятий.</p>	
2	Основные методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера -преподавателя.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<p>Характеристика судейства, основные обязанности судей.</p> <p>Изучение правил соревнований, основные правила судейства соревнований, судейской документации</p> <p>Непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей секретаря.</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.</p>	

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

Таблица № 9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

		питание	
Учебно-тренировочный этап и этап спортивного совершенствования (прохождение УМО спортсменами)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности юных спортсменов.	Упражнение на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43° С
		Психорегуляция мобилизующей направленности.	3мин само-и геторегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующий направленности	3мин само-и геторегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановительные функции кардиореспираторной системы, лимфциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений-ходьба, дыхательное упражнения, душ-теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ-теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности.	Саморегуляция, геторегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный день от соревнований.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.

После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна , общий массаж, душ	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция реституционной направленности.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежегодно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	Режим дня.

8. Система контроля

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «рукопашный бой»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «рукопашный бой» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "РУКОПАШНЫЙ БОЙ"**

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны 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 менее		не менее	
			+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 3x10 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	с	не менее		не менее	

	на поясе. Фиксация положения		12,0	10,0	14,0	12,0
2.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			10	8	11	9

Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»

Техническая подготовка:

Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта рукопашный бой, самостоятельная работа на тренировке

Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: не предусмотрено

**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"**

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 уровня 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.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее	
			12	10
2.2.	Руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Подъем туловища за 30 с до касания локтями бедер (коленей) и возвратом до касания лопатками пола	количество раз	не менее	
			15	13
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «рукопашный бой»

Техническая подготовка:

Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта рукопашный бой, самостоятельная работа на тренировке

Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: не предусмотрено до 2 лет, свыше двух лет проведение разминок перед тренировкой.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
"РУКОПАШНЫЙ БОЙ"**

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,6
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,5
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	
1.4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
				4.00
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
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	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «рукопашный бой»

Техническая подготовка:

Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта рукопашный бой, самостоятельная работа на тренировке

Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: проведение разминок перед тренировкой.

9. Рабочая программа

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

Учебно-тематический план

Приложение № 1

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 420/1980		
	Основы техники безопасности на занятиях	≈ 42/198	сентябрь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, проломы, кровотечения). Причина травм и их, профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 42/198	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 42/198	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 42/198	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 42/198	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 42/198	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 42/198	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 42/198	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 42/198	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 42/198	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 1740/6720		
	Основы техники безопасности на занятиях	≈ 174/672	сентябрь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, проломы, кровотечения). Причина травм и их, профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 174/672	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 174/672	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 174/672	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 174/672	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 174/672	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 174/672	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 174/672	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 174/672	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 174/672	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 3480/8940		
	Основы техники безопасности на занятиях	≈ 348/894	сентябрь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, проломы, кровотечения). Причина травм и их, профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.
	Олимпийское движение. Роль	≈ 348/894	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные

	и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 348/894	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 348/894	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 348/894	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 348/894	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 348/894	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап спортивной подготовки	Темы по общефизической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	≈ 7260/13920		
	Упражнения для развития основных физических качеств	≈ 1038/1988	В течение года	силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
	Строевые упражнения	≈ 1038/1988	В течение года	построения и перестроения на месте и в движении, повороты на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега.
	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата	≈ 1038/1988	В течение года	различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре.

	плечевого пояса и рук			
	Упражнения для развития мышц туловища	≈ 1038/198 8	В течение года	наклоны с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.
	Упражнения для развития мышц и костно- связочного аппарата ног	≈ 1038/198 8	В течение года	различные движения ногами, махи в различных положениях; приседания. Выпады; подскоки, выпрыгивания, прыжки; упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.
	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	≈ 1038/198 8	В течение года	упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов; динамический и статический режим выполнения упражнений
	Упражнения в равновесии	≈ 1038/198 8	В течение года	на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке; передвижение по уменьшенной опоре с

				<p>различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем; передвижение по качающейся опоре; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках; передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений.</p>
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</p>	<p>≈ 9240/19080</p>		
	<p>ОРУ -на все группы мышц -строевые и порядковые -ходьба и бег в различных направлениях</p>	<p>≈ 1155/2385</p>	<p>В течение года</p>	<p>понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.</p> <p>Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на</p>

			<p>бег, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.</p> <p>1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс</p> <p>1-8 – ходьба на носках, руки вперед</p> <p>1-8 – ходьба на пятках в полу приседе, руки вверх</p> <p>1-8 – ходьба на пятках, руки за голову.</p> <p>ОРУ на месте, на месте в парах, без предметов, на месте в колоннах, с большим мячом, с гимнастической палкой, с обручем, ОРУ силовой направленности.</p>
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук	≈ 1155/238 5	В течение года	<p>. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.</p> <p>Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях,</p>

				упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медболами, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.
Упражнения для развития мышц туловища	≈ 1155/238 5	В течение года		Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	≈ 1155/238 5	В течение года		Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.
Упражнения с гимнастическими палками	≈ 1155/238 5	В течение года		наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной), перешагивание и

			перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.
	Упражнения с медицинболами и	≈ 1155/2385	В течение года броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.
	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки	≈ 1155/2385	В течение года И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке,

				<p>голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад, согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Поменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы, прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги; наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя сбоку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении, подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище.</p>
	Упражнения в равновесии	≈ 1155/238 5	В течение года	<p>Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади</p>

				<p>опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 11940/29940		
	ОРУ -на все группы мышц -строевые и порядковые	≈ 1492/3742	В течение года	понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение

<p>-ходьба и бег в различных направлениях</p>		<p>по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.</p> <p>Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.</p> <p>1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс</p> <p>1-8 – ходьба на носках, руки вперед</p> <p>1-8 – ходьба на пятках в полу приседе, руки вверх</p> <p>1-8 – ходьба на пятках, руки за голову.</p> <p>ОРУ на месте, на месте в парах, без предметов, на месте в колоннах, с большим мячом, с гимнастической палкой, с обручем, ОРУ силовой</p>
---	--	--

				направленности.
	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук	≈ 1492/374 2	В течение года	. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медболами, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.
	Упражнения для развития мышц туловища	≈ 1492/374 2	В течение года	Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.
	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	≈ 1492/374 2	В течение года	Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на

			месте и с передвижением в разные стороны.
Упражнения с гимнастическими палками	≈ 1492/374 2	В течение года	наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.
Упражнения с медицинболами	≈ 1492/374 2	В течение года	броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.
Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения на формирование правильной осанки	≈ 1492/374 2	В течение года	И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с

			<p>одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад, согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Поменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы, прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги; наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя сбоку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом</p>
--	--	--	---

				возвышении, подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище.
	Упражнения в равновесии	≈ 1492/374 2	В течение года	<p>Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре.</p> <p>Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем.</p> <p>Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе.</p> <p>Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг</p>

				в руках.
Этап спортивной подготовки	Темы по специальной подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	≈ 2520/5700		
	Упражнения для развития быстроты	≈ 840/1900	В течение года	Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой).
	Упражнения для развития ловкости	≈ 840/1900		Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение

				ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).
	Упражнения для развития равновесия	≈ 840/1900		Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет	≈ 4980/15720		

обучения:			
Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	≈ 1660/3930	В течение года	<p>— Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.</p> <p>— Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) - сгибание и</p>

			<p>выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т.п.</p> <p>— Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору, по песку).</p>
Упражнения для развития быстроты	≈ 1660/3930	В течение года	<p>Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита уклонами от одиночных ударов,</p>

				<p>выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).</p>
	Упражнения для развития ловкости	≈ 1660/393 0		<p>Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение</p>

				<p>ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).</p> <p>Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.</p>
	Упражнения для развития равновесия	≈ 1660/393 0		Упражнения с учетом времени их выполнения также,

			<p>как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений; упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу</p>
--	--	--	---

				<p>наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо»; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.; повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 12480/20940		
	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	≈ 2496/4188	В течение года	<p>— Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса</p>

		<p>тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.</p> <p>— Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) - сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т.п.</p> <p>— Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше. Упражнения, связанные с</p>
--	--	--

			преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору, по песку).
Упражнения для развития быстроты	≈ 2496/4188	В течение года	<p>Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов</p>

			<p>в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).</p>
<p>Упражнения по развитию специальной выносливости</p>	<p>≈ 2496/4188</p>	<p>В течение года</p>	<p>Многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой. Многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания ;</p>

			нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.
Упражнения для развития ловкости	≈ 2496/418 8		<p>Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).</p> <p>Упражнения с партнером:</p>

			<p>выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.</p>
--	--	--	---

<p>Упражнения для развития равновесия</p>	<p>≈ 2496/418 8</p>		<p>Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений; упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными</p>
---	-------------------------	--	--

				<p>нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо»; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.; повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.</p>
Этап спортивной подготовки	Темы по технико-тактической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	≈ 2520 /696 0		
	Технико-тактическая	≈ 1260/348 0		Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон,

<p>подготовка для борьбы в стойке</p>		<p>подставка) с ударами руками. Комбинации ударов руками и ногами. Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой). Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги. Зацеп снаружи с падением. Подхват изнутри. Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз. Защита от выведения из равновесия толчком - выпрямляя руки, препятствовать сближению. Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком). Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо. Передняя подножка с захватом ноги снаружи. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком. Защита от броска зацепом стопой - отставить ногу. Защита от отхвата - отставить ногу. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину. Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска захватом ноги. Бросок захватом ног, как контрприем от броска захватом ног. Передний переворот, как контрприем от броска захватом ног. Защита от броска через спину - отрывая атакующего от ковра.</p>
---------------------------------------	--	--

		<p>Защита от броска прогибом - отрывая противника от ковра.</p> <p>Задняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия рывком.</p> <p>Боковая подсечка при движении противника назад.</p> <p>Зацеп стопой, как контрприем против выведения из равновесия рывком.</p> <p>Подхват, как контрприем против выведения из равновесия толчком.</p> <p>Комбинация: бросок через голову, после угрозы броском - боковым переворотом.</p> <p>Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Комбинация: боковой переворот после угрозы броском выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: задний переворот после угрозы броском, выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия толчком.</p> <p>Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.</p> <p>Защита от боковой подсечки, отстраняя рукой ногу или таз атакующего.</p> <p>Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.</p> <p>Подсед голенью (конек).</p> <p>Выведение из равновесия рывком</p>
--	--	--

		<p>захватом рук и с падением.</p> <p>Бросок захватом голени изнутри.</p> <p>Бросок отдельным захватом ног.</p> <p>Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Бросок прогибом, подготовленный выведением.</p> <p>Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу.</p> <p>Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки.</p> <p>Зацеп изнутри одноименной ногой.</p> <p>Подхват отшагиванием.</p> <p>Защита от броска через голову - резким рывком сорвать захват.</p> <p>Защита от выведения из равновесия рывком - оторвать атакующего от ковра.</p> <p>Защита от броска захватом ног - захватить ногу атакующего.</p> <p>Защита от броска захватом ног - зацеп изнутри ноги атакующего.</p> <p>Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (скрестным шагом).</p> <p>Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади.</p> <p>Защита от передней подножки - упор коленкой в подколенный сгиб ноги атакующего.</p> <p>Комбинация: бросок боковой подсечкой после угрозы выполнения броска захватом ноги.</p> <p>Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге.</p> <p>Защита от подхвата - подтягивая атакующего, оторвать от ковра.</p> <p>Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро, с захватом пояса через одноименное плечо.</p>
--	--	---

		<p>Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска «мельницей».</p> <p>Боковой переворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.</p> <p>Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.</p> <p>Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.</p> <p>Защита от броска прогибом - наклоняясь, увеличить дистанцию.</p> <p>Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.</p> <p>Передняя подсечка, подготовленная заведением.</p> <p>Подхват изнутри против захвата ног.</p> <p>Подхват изнутри против захвата ног.</p> <p>Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.</p> <p>Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки».</p> <p>Передняя подножка, как</p>
--	--	---

			<p>контрприем против выведения из равновесия толчком.</p> <p>Защита от боковой подсечки - наклонять атакующего.</p> <p>Комбинация: отхват после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: зацеп изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Бросок через голову упором стопой в живот.</p> <p>Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг себя.</p> <p>Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.</p> <p>Бросок захватом руки и упором в колено.</p>
<p>Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа</p>	<p>≈ 1260/3480</p>		<p>Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами.</p> <p>Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги.</p> <p>Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри.</p> <p>Удержание поперек с захватом шеи.</p> <p>Уход от удержания сбоку - отжимая голову.</p> <p>Удержание поперек после броска задней подножкой.</p> <p>Бросок через голову (лежащий - стоящего).</p> <p>Рычаг локтя захватом руки между ногами - лежащему на спине противнику.</p> <p>Обратный рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания со стороны головы (поворачивая на живот).</p> <p>Двойной узел ног обвивом - после удержания верхом.</p> <p>Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри.</p> <p>Переворачивание «ключом» с</p>

		<p>переходом.</p> <p>Удержание сбоку без захвата головы с упором рукой в ковер.</p> <p>Уход от обратного удержания сбоку - перекатом с захватом ног.</p> <p>Рычаг на два бедра - зацепом ноги и захватом другого бедра.</p> <p>Защита от удержания со стороны головы - поджимая ноги.</p> <p>Удержание поперек с захватом разноименной ноги.</p> <p>Переход к удержанию сбоку от удержания верхом.</p> <p>Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – забегая встать в стойку.</p> <p>В партере - бросок через бедро - проводит верхний.</p> <p>Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком.</p> <p>Обратное удержание поперек.</p> <p>Уход от удержания поперек с захватом ноги - угрожая обратным узлом руки ногами.</p> <p>Защита от рычага колена - развернуть ногу.</p> <p>Защита от ущемления ахиллова сухожилия - захватить шею или отворот куртки атакующего.</p> <p>Переворачивание захватом рук спереди.</p> <p>Удержание со стороны ног после броска захватом ног.</p> <p>Удержание верхом после задней подножки.</p> <p>Уход от удержания верхом с захватом руки и шеи – захватом руки и туловища сбивая вперед-в сторону мостом.</p> <p>Удержание поперек, как контрприем против передней подножки.</p> <p>Уход от удержания сбоку - лежа, вращаясь в сторону спины атакующего.</p> <p>Атакующий на четвереньках -</p>
--	--	---

		<p>противник сзади сверху - бросок обвивом с захватом руки под плечо.</p> <p>Рычаг локтя через предплечье после удержания со стороны головы.</p> <p>Узел ноги ногами.</p> <p>Переворачивание, захватом пройм, опрокидывая назад.</p> <p>Рычаг локтя захватом руки между ногами после броска задней подножкой.</p> <p>Рычаг колена, выполняемого в партере нижним, зацепом ноги снаружи и кувырком.</p> <p>Рычаг на оба бедра после броска зацепом изнутри с захватом ноги.</p> <p>Уход от удержания сбоку, перетаскивая через себя.</p> <p>Удержание со стороны головы после выведения из равновесия рывком.</p> <p>Уход от удержания поперек, сбрасывая через голову.</p> <p>Стоящий в стойке бросает стоящего на одном колене, задней подножкой.</p> <p>Рычаг локтя захватом руки между ногами - как контрприем против броска захватом ног.</p> <p>Рычаг локтя при помощи ноги сверху - после броска через голову.</p> <p>Узел поперек после удержания верхом.</p> <p>Рычаг колена после броска «ножницами».</p> <p>Ущемление ахиллова сухожилия, зажимая ногу бедрами.</p> <p>Переворачивание лежащего на животе, захватом ближней проймы и толчком.</p> <p>Удержание со стороны ног после выполнения «вертушки» на ногу.</p> <p>Удержание верхом без захвата рук.</p>
--	--	---

		<p>Уход от удержания со стороны ног, обхватывая туловище и вращаясь.</p> <p>Удержание поперек после передней подножки.</p> <p>Переход к удержанию со стороны головы после броска «мельницей» с коленей.</p> <p>Рычаг локтя стоящему на четвереньках, захватом руки между ногами и садясь.</p> <p>Удержание верхом после броска через бедро.</p> <p>Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.</p> <p>Узел руки ногами после удержания со стороны ног.</p> <p>Рычаг колена после броска обвивом.</p> <p>Защита против рычага на два бедра, перенося ногу через голову.</p> <p>Защита от переворота рычагом, сбивая за себя захватом руки под плечо, и удержание поперек или сбоку.</p> <p>Удержание сбоку после выведения из равновесия рывком (замок захватом руки и шеи).</p> <p>Удержание со стороны головы с обратным захватом руки и своего пояса.</p> <p>Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.</p> <p>Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри, а дальней - снаружи</p> <p>Бросок стоящего на колене противника, выведением из равновесия, с переходом на зацеп изнутри.</p> <p>Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – вывести голову между ногами</p>
--	--	--

			<p>атакующего и положить ее на его бедро сверху. Рычаг локтя через бедро. Узел ногой, как контрприем против захвата ноги изнутри одноименной рукой. Рычаг колена после броска захватом ног. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги. Удержание сбоку после передней подножки. Переворачивание рычагом, ложась вперед на руки противника. Удержание верхом после броска через голову. Переход к удержанию верхом после удержания со стороны ног. Удержание поперек - как контрприем против задней подножки. Уход от удержания поперек, поворачиваясь на живот с захватом шеи, Атакующий нижний в партере, противник сзади-сверху-бросок через спину. Рычаг локтя захватом руки между ногами - кувырком через стоящего на четвереньках противника. Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (переворачивая на живот).</p>
<p>Учебно-тренировочный этап спортивной специализации</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</p>	<p>≈ 5460/20760</p>	
	<p>Технико-тактическая подготовка для</p>	<p>≈ 2730/10380</p>	<p>Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с ударами руками.</p>

<p>борьбы стойке</p>	<p>в</p>	<p>Комбинации ударов руками и ногами.</p> <p>Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой).</p> <p>Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги.</p> <p>Зацеп снаружи с падением.</p> <p>Подхват изнутри.</p> <p>Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть таз.</p> <p>Защита от выведения из равновесия толчком - выпрямляя руки, препятствовать сближению.</p> <p>Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком).</p> <p>Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо.</p> <p>Передняя подножка с захватом ноги снаружи.</p> <p>Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Защита от броска зацепом стопой - отставить ногу.</p> <p>Защита от отхвата - отставить ногу.</p> <p>Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину.</p> <p>Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска захватом ноги.</p> <p>Бросок захватом ног, как контрприем от броска захватом ног.</p> <p>Передний переворот, как контрприем от броска захватом ног.</p> <p>Защита от броска через спину - отрывая атакующего от ковра.</p> <p>Защита от броска прогибом -</p>
----------------------	----------	---

		<p>отрывая противника от ковра.</p> <p>Задняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия рывком.</p> <p>Боковая подсечка при движении противника назад.</p> <p>Зацеп стопой, как контрприем против выведения из равновесия рывком.</p> <p>Подхват, как контрприем против выведения из равновесия толчком.</p> <p>Комбинация: бросок через голову, после угрозы броском - боковым переворотом.</p> <p>Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Комбинация: боковой переворот после угрозы броском выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: задний переворот после угрозы броском, выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия толчком.</p> <p>Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.</p> <p>Защита от боковой подсечки, отстраняя рукой ногу или таз атакующего.</p> <p>Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.</p> <p>Подсед голенью (конек).</p> <p>Выведение из равновесия рывком захватом рук и с падением.</p>
--	--	---

		<p>Бросок захватом голени изнутри. Бросок отдельным захватом ног. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком. Бросок прогибом, подготовленный выведением. Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу. Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки. Зацеп изнутри одноименной ногой. Подхват отшагиванием. Защита от броска через голову - резким рывком сорвать захват. Защита от выведения из равновесия рывком - оторвать атакующего от ковра. Защита от броска захватом ног - захватить ногу атакующего. Защита от броска захватом ног - зацеп изнутри ноги атакующего. Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (скрестным шагом). Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади. Защита от передней подножки - упор коленкой в подколенный сгиб ноги атакующего. Комбинация: бросок боковой подсечкой после угрозы выполнения броска захватом ноги. Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге. Защита от подхвата - подтягивая атакующего, оторвать от ковра. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро, с захватом пояса через одноименное плечо. Выведение из равновесия</p>
--	--	--

		<p>рывком, как контрприем от броска «мельницей».</p> <p>Боковой поворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.</p> <p>Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.</p> <p>Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.</p> <p>Защита от броска прогибом - наклоняясь, увеличить дистанцию.</p> <p>Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.</p> <p>Передняя подсечка, подготовленная заведением.</p> <p>Подхват изнутри против захвата ног.</p> <p>Подхват изнутри против захвата ног.</p> <p>Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.</p> <p>Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки».</p> <p>Передняя подножка, как контрприем против выведения из</p>
--	--	--

		<p>равновесия толчком.</p> <p>Защита от боковой подсечки - наклонять атакующего.</p> <p>Комбинация: отхват после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: зацеп изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Бросок через голову упором стопой в живот.</p> <p>Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг себя.</p> <p>Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.</p> <p>Бросок захватом руки и упором в колено.</p> <p>Комбинация: бросок через спину после угрозы броском «вертушкой».</p> <p>Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.</p> <p>Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия толчком.</p> <p>Передняя подсечка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.</p> <p>Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот.</p> <p>Подхват с захватом руки под плечо с падением.</p> <p>Защита от броска через голову - рукой отстранить ногу атакующего в сторону.</p> <p>Защита против выведения из равновесия толчком, отшагивая.</p> <p>Защита от броска захватом ног - отбивом рук в стороны, упором в голову.</p> <p>Защита от броска захватом ноги - повернуться боком или спиной к атакующему.</p> <p>Бедро, подготовленное отжиманием колена противника</p>
--	--	--

		<p>ногой.</p> <p>Бросок прогибом захватом туловища и одноименной ноги сзади-изнутри.</p> <p>Комбинация: передняя подножка после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Комбинация: передняя подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Защита от зацепа изнутри - прыжками на другой ноге.</p> <p>Защита от подхвата изнутри - захватом ноги, поднимая атакующего.</p> <p>Комбинация: бедро после угрозы подседом изнутри.</p> <p>Выведение из равновесия толчком, контрприем против броска захватом ног.</p> <p>Боковой переворот, как контрприем против задней подножки.</p> <p>Боковой переворот, как контрприем против передней подножки.</p> <p>Защита от броска через спину - упор рукой в таз атакующего.</p> <p>Защита от броска прогибом - упор руками в таз атакующего.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Защита от бокового удара рукой с линии атаки внутрь с</p>
--	--	---

		<p>использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Защита от прямого удара ногой с уходом с линии атаки наружу и с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.</p> <p>Защита от кругового удара ногой внутрь с подставкой руки и</p>
--	--	---

		<p>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.</p> <p>Освобождение от захвата одежды на груди с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница» с переходом на ранее изученные болевые приемы.</p> <p>Освобождение от удушающего захвата за шею предплечьем сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена с переходом на ранее изученные болевые приемы.</p> <p>Освобождение от захвата туловища без рук спереди с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.</p> <p>Освобождение от захвата туловища без рук сзади с использованием броска захватом руки под плечо с переходом на ранее изученные болевые приемы.</p> <p>Освобождение от захвата туловища с руками спереди с использованием бросков: через бедро, через спину, «мельница», с переходом на ранее изученные болевые приемы.</p> <p>Освобождение от захвата туловища с руками сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена и переходом на ранее изученные болевые приемы.</p>
Технико-тактическая подготовка для	≈2730/103 80	Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами.

<p>борьбы лежа</p>		<p>Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги. Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри. Удержание поперек с захватом шеи. Уход от удержания сбоку - отжимая голову. Удержание поперек после броска задней подножкой. Бросок через голову (лежащий - стоящего). Рычаг локтя захватом руки между ногами - лежащему на спине противнику. Обратный рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания со стороны головы (поворачивая на живот). Двойной узел ног обвивом - после удержания верхом. Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри. Переворачивание «ключом» с переходом. Удержание сбоку без захвата головы с упором рукой в ковер. Уход от обратного удержания сбоку - перекатом с захватом ног. Рычаг на два бедра - зацепом ноги и захватом другого бедра. Защита от удержания со стороны головы - поджимая ноги. Удержание поперек с захватом разноименной ноги. Переход к удержанию сбоку от удержания верхом. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – забегая встать в стойку. В партере - бросок через бедро - проводит верхний. Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком. Обратное удержание поперек. Уход от удержания поперек с</p>
--------------------	--	--

		<p>захватом ноги - угрожая обратным узлом руки ногами.</p> <p>Защита от рычага колена - развернуть ногу.</p> <p>Защита от ущемления ахиллова сухожилия - захватить шею или отворот куртки атакующего.</p> <p>Переворачивание захватом рук спереди.</p> <p>Удержание со стороны ног после броска захватом ног.</p> <p>Удержание верхом после задней подножки.</p> <p>Уход от удержания верхом с захватом руки и шеи – захватом руки и туловища сбивая вперед-в сторону мостом.</p> <p>Удержание поперек, как контрприем против передней подножки.</p> <p>Уход от удержания сбоку - лежа, вращаясь в сторону спины атакующего.</p> <p>Атакующий на четвереньках - противник сзади сверху - бросок обвивом с захватом руки под плечо.</p> <p>Рычаг локтя через предплечье после удержания со стороны головы.</p> <p>Узел ноги ногами.</p> <p>Переворачивание, захватом пройм, опрокидывая назад.</p> <p>Рычаг локтя захватом руки между ногами после броска задней подножкой.</p> <p>Рычаг колена, выполняемого в партере нижним, зацепом ноги снаружи и кувырком.</p> <p>Рычаг на оба бедра после броска зацепом изнутри с захватом ноги.</p> <p>Уход от удержания сбоку, перетаскивая через себя.</p> <p>Удержание со стороны головы после выведения из равновесия рывком.</p>
--	--	---

		<p>Уход от удержания поперек, сбрасывая через голову.</p> <p>Стоящий в стойке бросает стоящего на одном колене, задней подножкой.</p> <p>Рычаг локтя захватом руки между ногами - как контрприем против броска захватом ног.</p> <p>Рычаг локтя при помощи ноги сверху - после броска через голову.</p> <p>Узел поперек после удержания верхом.</p> <p>Рычаг колена после броска «ножницами».</p> <p>Ущемление ахиллова сухожилия, зажимая ногу бедрами.</p> <p>Переворачивание лежащего на животе, захватом ближней проймы и толчком.</p> <p>Удержание со стороны ног после выполнения «вертушки» на ногу.</p> <p>Удержание верхом без захвата рук.</p> <p>Уход от удержания со стороны ног, обхватывая туловище и вращаясь.</p> <p>Удержание поперек после передней подножки.</p> <p>Переход к удержанию со стороны головы после броска «мельницей» с коленей.</p> <p>Рычаг локтя стоящему на четвереньках, захватом руки между ногами и садясь.</p> <p>Удержание верхом после броска через бедро.</p> <p>Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.</p> <p>Узел руки ногами после удержания со стороны ног.</p> <p>Рычаг колена после броска обвивом.</p> <p>Защита против рычага на два бедра, перенося ногу через</p>
--	--	--

		<p>голову.</p> <p>Защита от переворота рычагом, сбивая за себя захватом руки под плечо, и удержание поперек или сбоку.</p> <p>Удержание сбоку после выведения из равновесия рывком (замок захватом руки и шеи).</p> <p>Удержание со стороны головы с обратным захватом руки и своего пояса.</p> <p>Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.</p> <p>Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри, а дальней - снаружи</p> <p>Бросок стоящего на колене противника, выведением из равновесия, с переходом на зацеп изнутри.</p> <p>Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – вывести голову между ногами атакующего и положить ее на его бедро сверху.</p> <p>Рычаг локтя через бедро.</p> <p>Узел ногой, как контрприем против захвата ноги изнутри одноименной рукой.</p> <p>Рычаг колена после броска захватом ног.</p> <p>Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги.</p> <p>Удержание сбоку после передней подножки.</p> <p>Переворачивание рычагом, ложась вперед на руки противника.</p> <p>Удержание верхом после броска через голову.</p> <p>Переход к удержанию верхом после удержания со стороны ног.</p> <p>Удержание поперек - как контрприем против задней подножки.</p>
--	--	--

		<p>Уход от удержания поперек, поворачиваясь на живот с захватом шеи,</p> <p>Атакующий нижний в партере, противник сзади-сверху-бросок через спину.</p> <p>Рычаг локтя захватом руки между ногами - кувырком через стоящего на четвереньках противника.</p> <p>Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (поворачивая на живот).</p> <p>Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.</p> <p>Узел ноги ногой захватом голени под плечо и зацепом другой ноги за подколенный сгиб (переноса свою ногу через захваченную ногу противника).</p> <p>Рычаг колена, как контрприем против передней подножки.</p> <p>Рычаг на оба бедра после удержания со стороны ног.</p> <p>Переворот ключом с захватом дальней руки снизу.</p> <p>Удержание сбоку - как контрприем против захвата ноги, стоящим на коленях.</p> <p>Уход от удержания со стороны головы - поворотом в сторону, вместе с атакующим.</p> <p>Обратное удержание поперек с захватом шеи и ноги.</p> <p>Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра.</p> <p>Бросок обратным захватом дальнего бедра (противник в партере - атакующий стоит сбоку).</p> <p>Рычаг локтя захватом руки между ногами, накладывая ногу на живот или упираясь в дальнее бедро.</p> <p>Защита от рычага локтя при помощи ноги сверху - сцепить</p>
--	--	---

			<p>руки. Защита от узла поперек - соединить руки. Рычаг колена после зацепа изнутри одноименной ноги. Ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги. Переворачивание захватом шеи из-под плеча снаружи. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой. Уход от удержания поперек с захватом одежды на спине - отжимая. Удержание со стороны ног, как контрприем против удержания верхом. Уход от удержания с плеча, отжимая голову и освобождая руки. Атакующий на коленях, противник в стойке. Комбинация: выведение из равновесия рывком и передняя подножка с колена.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p>	<p>≈ 12960/25440</p>	
	<p>Технико-тактическая подготовка для борьбы в стойке</p>	<p>≈ 6480/12720</p>	<p>Комбинации защитных действий (блокирование, уход, уклон, подставка) с ударами руками. Комбинации ударов руками и ногами. Задняя подножка с захватом руки и пояса (под разноименной рукой). Боковая подсечка как контрприем против броска захватом ноги. Зацеп снаружи с падением. Подхват изнутри. Защита от броска через голову - шагнуть в сторону и повернуть</p>

		<p>таз.</p> <p>Защита от выведения из равновесия толчком - выпрямляя руки, препятствовать сближению.</p> <p>Бросок через бедро (выведение из равновесия рывком). Бросок прогибом (через грудь) захватом пояса через разноименное плечо.</p> <p>Передняя подножка с захватом ноги снаружи.</p> <p>Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Защита от броска зацепом стопой - отставить ногу.</p> <p>Защита от отхвата - отставить ногу.</p> <p>Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через спину.</p> <p>Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска захватом ноги.</p> <p>Бросок захватом ног, как контрприем от броска захватом ног.</p> <p>Передний переворот, как контрприем от броска захватом ног.</p> <p>Защита от броска через спину - отрывая атакующего от ковра.</p> <p>Защита от броска прогибом - отрывая противника от ковра.</p> <p>Задняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия рывком.</p> <p>Боковая подсечка при движении противника назад.</p> <p>Зацеп стопой, как контрприем против выведения из равновесия рывком.</p> <p>Подхват, как контрприем против выведения из равновесия толчком.</p> <p>Комбинация: бросок через</p>
--	--	--

		<p>голову, после угрозы броском - боковым переворотом.</p> <p>Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Комбинация: боковой переворот после угрозы броском выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: задний переворот после угрозы броском, выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Бросок прогибом, как контрприем против выведения из равновесия толчком.</p> <p>Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.</p> <p>Защита от боковой подсечки, отстраняя рукой ногу или таз атакующего.</p> <p>Комбинация: зацеп стопой после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: подхват после угрозы выведения из равновесия рывком или толчком.</p> <p>Подсед голенью (конек).</p> <p>Выведение из равновесия рывком захватом рук и с падением.</p> <p>Бросок захватом голени изнутри.</p> <p>Бросок отдельным захватом ног.</p> <p>Комбинация: бросок через спину после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Бросок прогибом, подготовленный выведением.</p> <p>Защита от броска задней подножкой, отставляя ногу.</p> <p>Боковая подсечка, как контрприем против передней подножки.</p> <p>Зацеп изнутри одноименной</p>
--	--	--

		<p>ногой.</p> <p>Подхват отшагиванием.</p> <p>Защита от броска через голову - резким рывком сорвать захват.</p> <p>Защита от выведения из равновесия рывком - оторвать атакующего от ковра.</p> <p>Защита от броска захватом ног - захватить ногу атакующего.</p> <p>Защита от броска захватом ног - зацеп изнутри ноги атакующего.</p> <p>Бросок через спину захватом руки на плечо с подходом, перешагивая через свою ногу (скрестным шагом).</p> <p>Бросок прогибом (через грудь) захватом туловища сзади.</p> <p>Защита от передней подножки - упор коленкой в подколенный сгиб ноги атакующего.</p> <p>Комбинация: бросок боковой подсечкой после угрозы выполнения броска захватом ноги.</p> <p>Защита от зацепа ноги - прыжками на другой ноге.</p> <p>Защита от подхвата - подтягивая атакующего, оторвать от ковра.</p> <p>Комбинация: бросок через голову после угрозы броском через бедро, с захватом пояса через одноименное плечо.</p> <p>Выведение из равновесия рывком, как контрприем от броска «мельницей».</p> <p>Боковой переворот, как контрприем от броска захватом голени изнутри.</p> <p>Бросок захватом голени изнутри, как контрприем против задней подножки.</p> <p>Защита от броска через спину, упираясь тазом в таз атакующего.</p> <p>Защита от броска прогибом - наклоняясь, увеличить дистанцию.</p>
--	--	--

		<p>Задняя подножка, как контрприем от выведения из равновесия рывком.</p> <p>Передняя подсечка, подготовленная заведением.</p> <p>Подхват изнутри против захвата ног.</p> <p>Подхват изнутри против захвата ног.</p> <p>Комбинация: подсед снаружи после угрозы выведения из равновесия.</p> <p>Комбинация: выведение из равновесия рывком после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Комбинация: бросок захватом голени изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: обратный захват пятки изнутри после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Комбинация: бросок захватом руки под плечо после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Бросок прогибом (через грудь), как контрприем против «вертушки».</p> <p>Передняя подножка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.</p> <p>Защита от боковой подсечки - наклонять атакующего.</p> <p>Комбинация: отхват после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Комбинация: зацеп изнутри после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Бросок через голову упором стопой в живот.</p> <p>Выведение из равновесия, раскручивая противника вокруг</p>
--	--	--

		<p>себя.</p> <p>Бросок, захватом голени снаружи, сгибая ногу.</p> <p>Бросок захватом руки и упором в колено.</p> <p>Комбинация: бросок через спину после угрозы броском «вертушкой».</p> <p>Комбинация: бросок прогибом после угрозы захватом ноги.</p> <p>Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия толчком.</p> <p>Передняя подсечка, как контрприем против выведения из равновесия толчком.</p> <p>Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот.</p> <p>Подхват с захватом руки под плечо с падением.</p> <p>Защита от броска через голову - рукой отстранить ногу атакующего в сторону.</p> <p>Защита против выведения из равновесия толчком, отшагивая.</p> <p>Защита от броска захватом ног - отбивом рук в стороны, упором в голову.</p> <p>Защита от броска захватом ноги - повернуться боком или спиной к атакующему.</p> <p>Бедро, подготовленное отжиманием колена противника ногой.</p> <p>Бросок прогибом захватом туловища и одноименной ноги сзади-изнутри.</p> <p>Комбинация: передняя подножка после угрозы выведения из равновесия толчком.</p> <p>Комбинация: передняя подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.</p> <p>Защита от зацепа изнутри - прыжками на другой ноге.</p> <p>Защита от подхвата изнутри -</p>
--	--	---

		<p>захватом ноги, поднимая атакующего.</p> <p>Комбинация: бедро после угрозы подседом изнутри.</p> <p>Выведение из равновесия толчком, контрприем против броска захватом ног.</p> <p>Боковой переворот, как контрприем против задней подножки.</p> <p>Боковой переворот, как контрприем против передней подножки.</p> <p>Защита от броска через спину - упор рукой в таз атакующего.</p> <p>Защита от броска прогибом - упор руками в таз атакующего.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Защита от удара рукой сверху с уходом с линии атаки внутрь с использованием бросков:</p>
--	--	--

			<p>передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница», захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы. 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. 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. 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. Защита от прямого удара ногой с уходом с линии атаки наружу и с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы. Защита от кругового удара ногой внутрь с подставкой руки и выполнением бросков: задняя подножка с</p>
--	--	--	--

		<p>захватом ноги, передняя подножка с захватом ноги, захватом под пятку (изнутри и снаружи) с переходом на ранее изученные болевые приемы.</p> <p>Освобождение от захвата одежды на груди с использованием бросков: передняя подножка, через бедро, через спину, «мельница» с переходом на ранее изученные болевые приемы.</p> <p>Освобождение от удушающего захвата за шею предплечьем сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена с переходом на ранее изученные болевые приемы.</p> <p>Освобождение от захвата туловища без рук спереди с использованием броска задняя подножка с переходом на ранее изученные болевые приемы.</p> <p>Освобождение от захвата туловища без рук сзади с использованием броска захватом руки под плечо с переходом на ранее изученные болевые приемы.</p> <p>Освобождение от захвата туловища с руками спереди с использованием бросков: через бедро, через спину, «мельница», с переходом на ранее изученные болевые приемы.</p> <p>Освобождение от захвата туловища с руками сзади с использованием бросков: через спину, через спину с колена и переходом на ранее изученные болевые приемы.</p>
--	--	--

<p>Технико-тактическая подготовка для борьбы лежа</p>	<p>≈ 6480/127 20</p>		<p>Удержание поперек захватом пояса сзади между ногами. Ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги. Переворачивание захватом шеи из-под плеча изнутри. Удержание поперек с захватом шеи. Уход от удержания сбоку - отжимая голову. Удержание поперек после броска задней подножкой. Бросок через голову (лежащий - стоящего). Рычаг локтя захватом руки между ногами - лежащему на спине противнику. Обратный рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания со стороны головы (поворачивая на живот). Двойной узел ног обвивом - после удержания верхом. Рычаг колена после угрозы подхватом изнутри. Переворачивание «ключом» с переходом. Удержание сбоку без захвата головы с упором рукой в ковер. Уход от обратного удержания сбоку - перекатом с захватом ног. Рычаг на два бедра - зацепом ноги и захватом другого бедра. Защита от удержания со стороны головы - поджимая ноги. Удержание поперек с захватом разноименной ноги. Переход к удержанию сбоку</p>

			<p>от удержания верхом.</p> <p>Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – забегая встать в стойку.</p> <p>В партере - бросок через бедро - проводит верхний.</p> <p>Рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком.</p> <p>Обратное удержание поперек.</p> <p>Уход от удержания поперек с захватом ноги - угрожая обратным узлом руки ногами.</p> <p>Защита от рычага колена - развернуть ногу.</p> <p>Защита от ущемления ахиллова сухожилия - захватить шею или отворот куртки атакующего.</p> <p>Переворачивание захватом рук спереди.</p> <p>Удержание со стороны ног после броска захватом ног.</p> <p>Удержание верхом после задней подножки.</p> <p>Уход от удержания верхом с захватом руки и шеи – захватом руки и туловища сбивая вперед-в сторону мостом.</p> <p>Удержание поперек, как контрприем против передней подножки.</p> <p>Уход от удержания сбоку - лежа, вращаясь в сторону спины атакующего.</p> <p>Атакующий на четвереньках - противник сзади сверху - бросок обвивом с захватом руки под плечо.</p> <p>Рычаг локтя через предплечье после удержания со стороны головы.</p> <p>Узел ноги ногами.</p>
--	--	--	---

			<p>Переворачивание, захватом пройм, опрокидывая назад.</p> <p>Рычаг локтя захватом руки между ногами после броска задней подножкой.</p> <p>Рычаг колена, выполняемого в партере нижним, зацепом ноги снаружи и кувырком.</p> <p>Рычаг на оба бедра после броска зацепом изнутри с захватом ноги.</p> <p>Уход от удержания сбоку, перетаскивая через себя.</p> <p>Удержание со стороны головы после выведения из равновесия рывком.</p> <p>Уход от удержания поперек, сбрасывая через голову.</p> <p>Стоящий в стойке бросает стоящего на одном колене, задней подножкой.</p> <p>Рычаг локтя захватом руки между ногами - как контрприем против броска захватом ног.</p> <p>Рычаг локтя при помощи ноги сверху - после броска через голову.</p> <p>Узел поперек после удержания верхом.</p> <p>Рычаг колена после броска «ножницами».</p> <p>Ущемление ахиллова сухожилия, зажимая ногу бедрами.</p> <p>Переворачивание лежащего на животе, захватом ближней проймы и толчком.</p> <p>Удержание со стороны ног после выполнения «вертушки» на ногу.</p> <p>Удержание верхом без захвата рук.</p> <p>Уход от удержания со стороны ног, обхватывая туловище и вращаясь.</p>
--	--	--	--

			<p>Удержание поперек после передней подножки.</p> <p>Переход к удержанию со стороны головы после броска «мельницей» с коленей.</p> <p>Рычаг локтя стоящему на четвереньках, захватом руки между ногами и садясь.</p> <p>Удержание верхом после броска через бедро.</p> <p>Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.</p> <p>Узел руки ногами после удержания со стороны ног.</p> <p>Рычаг колена после броска обвивом.</p> <p>Защита против рычага на два бедра, перенося ногу через голову.</p> <p>Защита от переворота рычагом, сбивая за себя захватом руки под плечо, и удержание поперек или сбоку.</p> <p>Удержание сбоку после выведения из равновесия рывком (замок захватом руки и шеи).</p> <p>Удержание со стороны головы с обратным захватом руки и своего пояса.</p> <p>Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.</p> <p>Удержание с плеча с захватом ближней руки изнутри, а дальней - снаружи</p> <p>Бросок стоящего на колене противника, выведением из равновесия, с переходом на зацеп изнутри.</p> <p>Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – вывести голову между ногами атакующего и</p>
--	--	--	--

			<p>положить ее на его бедро сверху.</p> <p>Рычаг локтя через бедро.</p> <p>Узел ногой, как контрприем против захвата ноги изнутри одноименной рукой.</p> <p>Рычаг колена после броска захватом ног.</p> <p>Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги.</p> <p>Удержание сбоку после передней подножки.</p> <p>Переворачивание рычагом, ложась вперед на руки противника.</p> <p>Удержание верхом после броска через голову.</p> <p>Переход к удержанию верхом после удержания со стороны ног.</p> <p>Удержание поперек - как контрприем против задней подножки.</p> <p>Уход от удержания поперек, поворачиваясь на живот с захватом шеи,</p> <p>Атакующий нижний в партере, противник сзади-сверху-бросок через спину.</p> <p>Рычаг локтя захватом руки между ногами - кувырком через стоящего на четвереньках противника.</p> <p>Рычаг локтя при помощи ноги сверху после удержания верхом (переворачивая на живот).</p> <p>Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.</p> <p>Узел ноги ногой захватом голени под плечо и зацепом другой ноги за подколенный сгиб (перенося свою ногу через захваченную ногу</p>
--	--	--	---

			<p>противника).</p> <p>Рычаг колена, как контрприем против передней подножки.</p> <p>Рычаг на оба бедра после удержания со стороны ног.</p> <p>Переворот ключом с захватом дальней руки снизу.</p> <p>Удержание сбоку - как контрприем против захвата ноги, стоящим на коленях.</p> <p>Уход от удержания со стороны головы - поворотом в сторону, вместе с атакующим.</p> <p>Обратное удержание поперек с захватом шеи и ноги.</p> <p>Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра.</p> <p>Бросок обратным захватом дальнего бедра (противник в партере - атакующий стоит сбоку).</p> <p>Рычаг локтя захватом руки между ногами, накладывая ногу на живот или упираясь в дальнее бедро.</p> <p>Защита от рычага локтя при помощи ноги сверху - сцепить руки.</p> <p>Защита от узла поперек - соединить руки.</p> <p>Рычаг колена после зацепа изнутри одноименной ноги.</p> <p>Ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги.</p> <p>Переворачивание захватом шеи из-под плеча снаружи.</p> <p>Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.</p> <p>Уход от удержания поперек с захватом одежды на спине - отжимая.</p> <p>Удержание со стороны ног, как контрприем против</p>
--	--	--	--

			<p>удержания верхом. Уход от удержания с плеча, отжимая голову и освобождая руки. Атакующий на коленях, противник в стойке. Комбинация: выведение из равновесия рывком и передняя подножка с колена.</p>
--	--	--	--

10. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

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:

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

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

Требования к материально-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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию обеспечения обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

¹ www.fsspsport.ru

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

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

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица № 13

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

Таблица № 14

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	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	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

	(ветровка)								
4.	Мягкая обувь для рукопашного боя (борцовки, чешки)	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки для рукопашного боя (красные)	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	0,5
7.	Перчатки для рукопашного боя (синие)	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	0,5
8.	Пояс для кимоно (красный)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
9.	Пояс для кимоно (синий)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
10.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	2	1
11.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2
12.	Протектор паховый (женский)	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2
13.	Протектор паховый (мужской)	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2
14.	Футболка для тренировки	штук	на обучающемся	-	-	2	1	2	1
15.	Шлем боксерский	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1

	(красный)								
16.	Шлем боксерский (синий)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
17.	Шорты для тренировок	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1
18.	Щитки на голень и подъем стопы	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1

11. Информационно-методические условия реализации Программы
Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.

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

Булкии В. А. Основные понятия и термины физической культуры спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.

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

Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).

Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). - Киев: Олимпийская литература, 2001.

Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.

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

ЧихачевЮ. Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979. - 86 с.

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

Сизёненко Н.Н. президент федерации рукопашного боя Ставропольского края тренер – преподаватель Высшей категории

Факеев А. В., Масалева Л.А. авторская дополнительно образовательная программа рукопашный бой .

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
3. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
4. ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: <https://csp72.ru/>
5. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: [/https://ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org)