



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 25.05.2020 г.  
Протокол №3

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«Детско-юношеский центр»  
П.Н. Хапанович  
26.05.2020 г.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Рукопашный бой С Плюс»**

Возраст учащихся – 11-15 лет  
Срок реализации – 3 года

**Разработчик программы:**  
Мальцев А.В., педагог  
дополнительного образования

г. Междуреченск, 2020

## Пояснительная записка.

В настоящее время в нормативных документах Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства здравоохранения и социального развития России активно используется понятие «культура здоровья» как целевая установка в образовательных и оздоровительных программах для школьников.

Культура здоровья – это составная часть базовой культуры личности, отражающая осознанное, ценностное отношение человека к собственному здоровью, основанная на ведении здорового образа жизни, выраженная в полноценном физическом, психическом, духовно-нравственном и социальном развитии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой С Плюс» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для решения вопросов современного образования, направленных на формирование культуры здорового образа жизни и развитие двигательной активности учащихся. Социальная значимость данной программы в том, что она охватывает подростков любого социального и образовательного уровней и направлена преимущественно на мальчиков и юношей.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой С Плюс» определяется запросом со стороны детей и их родителей, а также опирается на необходимость подготовки физически развитых, энергичных молодых людей, способных добиваться поставленных целей и успеха, уважающих свой народ, город, страну. Большинству ребят после окончания школы придется служить в армии, и прошедшим обучение по данной программе, будет намного легче нести воинскую службу, имея определенную физическую подготовку.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований: первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником (оценка по 10 бальной системе); второй тур - поединки, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые приемы в определенных положениях бойцов.

### Характеристика рукопашного боя как вида спорта

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

### организации обучения

Основными формами организации обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

## **Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность по реализации программы:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Санитарно-эпидемиологическим требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»);
  - Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

Новизна и педагогическая целесообразность программы «Рукопашный бой С Плюс» заключается в том, что она обеспечивает единство результатов общего и дополнительного образования, направленных на формирование ключевых компетенций, способствующих личностному росту учащегося.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. И, что особенно важно, происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия рукопашным боем можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. В рамках образовательной деятельности большое внимание уделяется работе с родителями и обучающимися.

**Цель программы:** формирование культуры физического и духовного здоровья учащихся путем вовлечения в систематические занятия рукопашным боем.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма;
- формировать систему знаний о физической культуре, о здоровом образе жизни;
- познакомить учащихся с культурно-историческими истоками рукопашного боя, основываясь на идее русского патриотизма, принадлежности к великому народу;
- обучить технике рукопашного боя;
- ознакомить учащихся с правилами соревнований по рукопашному бою
- Формировать волевые качества личности и интерес к регулярным занятиям физической культурой;

#### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность и основные физические качества (быстрота, ловкость, гибкость и т.д )

#### **Воспитательные:**

- воспитывать культуру общения и поведения;
- воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

### **Уровень программы**

1 год обучения

Стартовый уровень (на данном уровне проводится ознакомление учащихся с программой, общая физическая подготовка, изучение базовых навыков и приёмов рукопашного боя)

2-3 год обучения

Базовый уровень (данный уровень направлен на совершенствование навыков, выполнение спортивных разрядов, сдача спортивных нормативов.

При достижении высоких результатов учащимися проводится индивидуальная работа на углубленном уровне.

### Ожидаемые результаты

Задачи	Ожидаемый результат	Критерий оценки	Инструментарий
Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма.	Укрепление здоровья учащихся, совершенствование функциональных возможностей основных систем организма.	Уровень овладения двигательными действиями; группа здоровья учащихся; динамика уровня совершенствования функциональных возможностей основных систем организма.	Тесты на совершенствования физических возможностей основных систем организма; выполнение нормативов.
Формировать систему знаний о физической культуре и представление о здоровом образе жизни	учащиеся научатся: определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.	Уровень сформированности знаний о физической культуре, основах здорового образа жизни; положительная динамика состояния психического, физического здоровья и физиологических показателей.	Мониторинг уровня знаний о физической культуре, здоровом образе жизни; физиологических показателей; посещаемости (отсутствие или сокращение пропусков занятий по болезни); уровня психологического здоровья (или комфортности).
Познакомить учащихся с культурно-историческими истоками рукопашного боя.	учащиеся будут знать историю возникновения рукопашного боя, осознавать необходимость выполнения гражданского долга, уважительно относиться к Родине, городу.	Уровень сформированности знаний о культурно-исторических истоках рукопашного боя. Уровень активности участия в воспитательных мероприятиях.	Опрос, педагогическое наблюдение.
Обучить технике рукопашного боя	учащиеся овладеют техникой рукопашного боя.	Уровень выполнения нормативов.	Аттестация (входная, промежуточная, итоговая); соревнования.

Ознакомить учащихся с правилами соревнований по рукопашному бою.	учащиеся будут знать правила соревнований по рукопашному бою	Отсутствие или сокращение количества штрафных баллов за нарушение правил соревнований по рукопашному бою.	Соревнования.
Формировать интерес к регулярным занятиям физической культурой	У учащихся будет сформирован интерес к занятию физической культурой	Регулярное посещение занятий	Педагогическое наблюдение
Развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационные, ориентационно-пространственные	Достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационных и ориентационно-пространственных	Уровень выполнения нормативов, спортивных разрядов	Тестовые задания на выполнение нормативных требований к оценке показателей развития физических качеств
Воспитывать культуру общения и поведения	Соблюдение обучающимися социальных норм социальной жизни в группах и сообществах. Обучающиеся научатся соотносить свои поступки с нравственными ценностями, осознавать свои обязанности перед семьей и обществом	Сокращение или отсутствие замечаний по соблюдению правил внутреннего распорядка в ОУ и на занятиях, соблюдение правил и норм поведения в обществе, семье, коллективе	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос
Воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;	Учащиеся будут вести здоровый образ жизни и осознавать, что здоровье является главной ценностью в жизни.	Соблюдение правил и норм по отношению к своему здоровью.	Педагогическое наблюдение

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на три года обучения по 216 академических часов. Режим обучения – очный, три занятия в неделю по 2 часа. Участие учащихся в мероприятиях выше учрежденческого уровня находится за рамками учебно-тематического плана. Возрастная категория учащихся: 11-15 лет. Количественный оптимальный состав группы – 15 человек. Набор учащихся происходит из числа желающих детей. Для этого необходимо: заявление от родителей, сертификат ПФДО и медицинская справка от участкового педиатра.

Данная программа является практико-ориентированной. Это означает, что на изучение теоретического материала отводится целесообразный минимум часов, а основная часть ее содержания приходится на практическую деятельность по отработке полученных знаний и формированию необходимых умений и навыков.

Содержание первого года обучения направлено на создание предпосылок к успешной социализации в рукопашном бое. Обучение технике рукопашного боя, на этом этапе подготовки, носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойкам, передвижениям, ударам руками и ногами, приемам самостраховки при падении. На втором и третьем году закладываются основы овладения мастерством в рукопашном бое. Наряду с применением подвижных и спортивных игр, в занятия включаются комплексы специально-подготовленных упражнений, направленных на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для рукопашного боя.

Двигательные навыки учащихся на этом этапе формируются параллельно с развитием физических качеств. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку учащихся.

Содержание программы состоит из разделов:

1. Введение в образовательную программу.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техничко-тактическая подготовка.
5. Соревнования.
6. Итоговое занятие.

Особое место в программе уделено правилам безопасного поведения: соблюдение конкретных требований при каждом виде физических упражнений, обязательная фиксация внимания учащихся на правилах поведения во время учебно-тренировочных занятий, массовых мероприятий, при каждой смене деятельности.

К основным формам реализации программы относятся: групповые, индивидуальные, учебно-тренировочные занятия, соревнования различного типа, физкультурно-оздоровительные и массовые мероприятия, учебно-тренировочные занятия на открытых площадках, в загородных лагерях.

При планировании учебно-тренировочного занятия учитывается: уровень подготовки юных спортсменов, уровень физической нагрузки и ее последовательность.

Учебно-тренировочное занятие делится на три части.

Подготовительная часть: общее разогревание занимающихся и подготовка к предстоящей нагрузке (разминка, включающая обще развивающие и игровые упражнения); по мере роста подготовленности учащихся эти упражнения усложняются.

Основная часть: задачи этой части занятия заключаются в том, чтобы повышать у занимающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность, обучать их спортивной технике и тактике, воспитывать волевые качества, развивать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах; содержание основной части изменяется в зависимости от подготовленности учащихся, их возраста и пола.

Заключительная часть: упражнения, направленные на постепенное снижение уровня физического и эмоционального возбуждения, приведение организма в состояние, близкое к норме «заминка».

Наряду с формированием умений и навыков особую значимость имеют теоретические знания, которые имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий, соревнований. Теоретический материал программы выдается в течение всего учебного года. В ходе каждого занятия находится оптимальный момент изучения нового теоретического материала применительно к конкретной теме. Обучающиеся знакомятся с правилами гигиены,

спортивной дисциплины соблюдением чистоты. Большое внимание уделяется рассказам об истории физической культуры и традициях рукопашного боя, его истории и предназначении.

### **Предполагаемые результаты.**

#### По окончании первого года обучения, учащиеся будут:

- иметь и предъявлять в устных тестах теоретические знания согласно пройденным темам;
- знать и соблюдать режим дня, правила личной и общественной гигиены;
- знать и выполнять правила безопасного поведения при занятии физическими упражнениями (в зале, на улице);
  - уметь играть в подвижные, спортивные игры по заданным правилам;
  - уметь демонстрировать уровень физической подготовленности: сдача контрольных нормативов, правильность выполнения движений, распределение нагрузки;
  - знать и правильно выполнять движения на развитие быстроты, ловкости и гибкости;
  - знать основы базовой техники рукопашного боя.

#### По окончании второго-третьего года обучения, учащиеся будут:

- иметь и предъявлять в устных тестах теоретические знания согласно пройденным темам;
- позитивно относиться к своему здоровью, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;
- знать о влиянии конкретных физических упражнений на собственный организм;
- уметь подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств;
  - уметь составлять и выполнять комплексы на развитие гибкости, ловкости, силы и т.д.;
  - знать и выполнять прыжки, прыжковые и гимнастические упражнения;
  - знать правила основных подвижных и упрощённых вариантов спортивных игр и уметь их организовать;
- знать и владеть элементами акробатики и самостраховки;
- знать правила и уметь оказать первую доврачебную помощь;
- расширят представление и овладеют навыками строевой подготовки;
- иметь представление и начальные навыки ориентирования на местности;
- уметь демонстрировать уровень физической подготовленности: сдача контрольных нормативов, ускорение, выносливость, распределение нагрузки в соответствии с возрастом;
- знать и выполнять основы базовой техники рукопашного боя;
- участвовать в соревнованиях;
- у учащихся будут воспитаны основные духовно-нравственные и социальные ценности: уважение к нормам коллективной жизни, сформирована внутренняя готовность к выполнению гражданского долга, сформировано чувство уважения и гордости за свою Родину, город народ, государство.

Результаты реализации программы отслеживаются через:

- сдачу контрольных нормативов;
- педагогическое наблюдение;
- тесты по теоретической и практической подготовке;
- результаты соревнований.

Программа «Рукопашный бой С Плюс», в предметной области, пересекается с общеобразовательными программами «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности». Содержание выше названных программ было учтено при составлении программы «Рукопашный бой С Плюс», в связи с этим, учащийся имеют дополнительную возможность быть успешными по школьным предметам.

## Учебный (тематический) план

### 1 год обучения

**Цель:** развитие физических качеств учащихся на занятиях по рукопашному бою.

**Задачи:**

Образовательные:

- ознакомить с техникой и тактикой рукопашного боя;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;

Развивающие:

- развивать основные физические качества (сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость).
- укрепить здоровья и расширить функциональные возможности организма учащихся.

Воспитательные:

- развивать интерес к занятию по рукопашному бою
- формировать навыки по самоконтролю и личной гигиене.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	форма контроля
1	Введение в образовательную программу	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка	58	8	50	Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	38	8	30	Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.
4	Технико-тактическая подготовка	104	26	78	Педагогическое наблюдение. Учебные бои.
5	Соревнования (Спарринги )	12	2	10	Педагогическое наблюдение. Участие в соревнованиях
6	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>48</b>	<b>168</b>	

### Содержание, 1 год обучения

#### 1. Введение в образовательную программу.

*Теория.*

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения. Знакомство с историей развития рукопашного боя.

#### 2. Общая физическая подготовка

*Теория.*

Общая физическая подготовка – главная составляющая физического воспитания. Физические упражнения: их оздоровительная направленность, значение для развития физиологических систем организма. Роль физической подготовки в развитии психики и интеллекта, её влияние на укрепление здоровья и повышение работоспособности.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма. Правильная организация двигательной активности. Многократное повторение – основа навыков правильных движений.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

*Практические занятия.*

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- лежа на спине, (ноги закреплены, согнуты, руки скрещены на груди) поднятие туловища;

- лежа на спине, с упором на локтях, переменное поднятие и сгибание ног («велосипед»);

- лежа на спине, вертикальные и горизонтальные «ножницы»

- в вися на гимнастической стенке, подтягивание коленей к груди,

- другие.

Упражнение для мышц спины:

- лежа на животе, руки, вытянутые вверх, поочередное поднятие прямых ног и рук,

- в вися лицом к гимнастической стенке, отведение прямых ног назад;

- и другие.

Упражнения для мышц ног:

- приседания на одной и двух ногах;

- прыжки через скакалку;

- ходьба выпадами;

- зашагивание на возвышенность;

- ходьба в полуприседе;

- и другие.

Упражнения для мышц плечевого пояса:

- отжимание от гимнастической скамейки, пола;

- подтягивание по гимнастической скамейке;

- подтягивание на перекладине;

- и другие.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний. Игры с мячом. Игры на внимание, координацию. Упражнения в парах.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

*Теория.*

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов-рукопашников. Место специальной физической подготовки при занятиях рукопашным боем.

Характеристика и методика развития специальных качеств, необходимых обучающимся для выполнения отдельных групп упражнений.

Индивидуальный подход в общей и специальной подготовке.

*Практические занятия.*

Упражнения на равновесие: наклоны вперед-назад, в стороны, прыжки на месте с поворотом на 90, 180 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивания через набивной мяч.

Акробатические упражнения: кувырок вперед: с захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках; кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя.

Упражнения со скакалкой. Различные прыжковые упражнения: прыжки-подскоки с длинной скакалкой; прыжки-подскоки через короткую скакалку.

#### Упражнения на гимнастической стенке:

- вис спиной на гимнастической стенке – поднятие ног до касания рейки над головой;
- угол в вися;
- соскоки;
- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза.

#### Упражнения на гимнастической скамейке:

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;
- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
- сидя углом на скамейке – движения ногами типа «вставать».

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

#### *Теория.*

Общая характеристика техники рукопашного боя. Знакомство с основными составляющими арсенала техники рукопашного боя.

Элементы базовой техники. Базовая стойка. Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная стойки, перемещение в стойке, борьба стоя, борьба лежа. Удары руками и ногами (демонстрация).

#### *Практические занятия.*

Обучение элементам базовой стойки, технике нанесения ударов руками и ногами и защита от них. «Бой с тенью». Борьба стоя и борьба лежа. Выполнение упражнений, развивающих способность к выполнению быстрых, акробатических движений. Подвижные игры по упрощенным правилам.

#### Техничко-тактическая подготовка:

- комбинация нанесения ударов руками, ногами;
- защитные действия (блокирование, уход, уклон);
- приёмы самостраховки (падения, перекаты, кувырки).
- захваты и освобождения от них;
- выведение из равновесия;
- способы удержания на лопатках «туше»;
- защита от удара палкой различными способами: сверху, снизу, наотмашь.

### **5. Соревнования**

#### *Теория.*

Виды соревнований по рукопашному бою и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении соревнований.

Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований.

#### *Практические занятия.*

Оборудование места соревнований. Порядок проведения соревнований. Участие в качестве помощников при организации учебных спаррингов, при проведении внутригрупповых соревнований.

Проведение учебных спаррингов по рукопашному бою для закрепления знаний и полученных навыков, подготовка учащихся к выступлению на соревнованиях.

### **Учебный (тематический) план**

#### **2 год обучения**

Цель: совершенствование физических качеств личности, необходимых для владения техникой рукопашного боя.

Задачи:

Образовательные:

- изучить основы специальной физической и технико-тактической подготовки;
- расширить специализированные знания в области рукопашного боя;

Развивающие:

- совершенствовать динамику спортивно-технических показателей;

- развивать технико-тактическое мастерство;

Воспитательные:

- формировать у учащихся навыки общения и взаимодействия в спортивном коллективе

- формировать у учащихся морально-волевые качества.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
1	Введение в образовательную программу	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка	56	6	50	Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	38	8	30	Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.
4	Технико-тактическая подготовка	104	26	78	Педагогическое наблюдение. Учебные бои.
5	Соревнования	14	2	12	Педагогическое наблюдение. Участие в соревнованиях
6	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	

### Содержание, 2 год обучения

#### **Введение в образовательную программу.**

*Теория.*

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения. Техника безопасности во время занятий рукопашным боем. Развитие рукопашного боя.

#### **2. Общая физическая подготовка**

*Теория.*

Основная задача общей физической подготовки – всестороннее развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств учащихся.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения стабильных результатов при занятиях физическими упражнениями, в успешном овладении техникой рукопашного боя.

Входящие тесты. Контрольные упражнения.

*Практические занятия.*

Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;

- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;

- ходьба с поворотами на 180 и 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- бег с поворотами на 360 градусов;
- бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- и.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять исходное положение.

Упражнения для совершенствования гибкости:

- исходное положение – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- сидя на ковре, ноги скрестно; захватив руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки»;

Акробатические упражнения:

- полет-кувырок через два «чучела», лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет).

Упражнения в парах для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР. Игры по освоению блокирующих действий захват-захват. Упражнения в парах.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

*Теория.*

Специальные упражнения на развитие физических качеств. Подводящие упражнения для освоения техники выполнения основных элементов рукопашного боя.

*Практические занятия.*

Упражнения для самостраховки при падении:

- падение на спину с кувырком;
- падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;
- падение на левый бок с кувырком через правое плечо.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

- для совершения подсечек – удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;
- для совершения подножек – удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);
- для совершения зацепа стопой – перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка**

*Теория.*

Характеристика техники рукопашного боя. Изучение основными составляющих арсенала техники рукопашного боя. Элементы базовой техники: базовые стойки, удары руками и ногами, борьба стоя, борьба лежа.

*Практические занятия.*

Поединки на использование усилий партнера. Проведение технических действий из различных исходных положений: стоя спиной к партнеру, из различных стоек и с различных дистанций.

#### Технико-тактическая подготовка борьбы из положения стоя:

- зацеп снаружи с падением;
- бросок прогибом захватом пояса через разноименное плечо.
- передняя подножка с захватом ноги снаружи и др.

#### Технико-тактическая подготовка борьбы из положения лежа:

- двойной узел ног обвивом – после удержания верхом;
- рычаг внутрь после выведения из равновесия рывком;
- уход от удержания сбоку – лежа, вращаясь в сторону спины атакующего и др.
- удержание поперек после броска задней подножкой;
- удержание поперек с захватом шеи;
- рычаг на два бедра – зацепом ноги и захватом другого бедра.

### **5. Соревнования**

#### *Теория.*

Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований по рукопашному бою.

Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила поведения на соревнованиях.

Одежда и обувь спортсмена.

#### *Практические занятия.*

Участие в соревнованиях:

- игры («Борьба за мяч» 1х1, 2х2 и т.д.) и др.;
- по общефизической подготовке:
  - бег на 60 и 1000 метров;
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
  - подтягивание на перекладине;
- участие спортсменов в спаррингах и внутригрупповых соревнованиях.

### **3 год обучения**

Цель: повышение уровня физической подготовленности учащихся и выполнения технико-тактических приемов.

Задачи:

образовательные:

- расширить знания в области судейства на соревнованиях.

Развивающие:

- совершенствовать технико-тактическое мастерство с учетом индивидуальных особенностей учащихся;
- укрепить здоровья и расширить функциональные возможности организма у учащихся.

Воспитательные:

- содействовать формированию навыков взаимодействия в коллективе
- воспитывать уважительное отношение к соперникам на соревнованиях

#### **Учебный (тематический) план, 3 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
1	Введение в образовательную программу	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка	56	6	50	Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

3	Специальная физическая подготовка	38	8	30	Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.
4	Технико-тактическая подготовка	84	26	78	Педагогическое наблюдение. Учебные бои.
5	Соревнования	34	2	12	Педагогическое наблюдение. Участие в соревнованиях
6	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
		216	46	170	

### Содержание, 3 год обучения

#### Введение в образовательную программу.

##### *Теория.*

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения. Техника безопасности во время занятий рукопашным боем. Самоконтроль.

#### **2. Общая физическая подготовка**

##### *Теория.*

Совершенствование в технике выполнения общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств. Контрольные упражнения.

Входящие тесты. Контрольные упражнения.

##### *Практические занятия.*

##### Прыжки:

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

##### Акробатические упражнения:

- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний (по-пластунски);
- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет).

##### Упражнения в парах на гибкость:

- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.;
- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и правую сторону;
- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;

- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки вверх; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

#### Упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой.

Упражнения в парах. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР. Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

#### *Теория.*

Использование специальных, подводящих и имитационных упражнений к основным техническим приемам рукопашного боя.

#### *Практические занятия.*

#### Упражнения для самостраховки при падении:

- самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);
- то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);
- падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

#### Имитационные упражнения с набивным мячом:

- для совершенствования подхвата (охвата, зацепа голенью):
  - а) удар пяткой по лежащему мячу;
  - б) удар голенью по падающему мячу.
- для совершенствования захвата ног – быстрое поднятие мяча с одновременным (моментальным) броском за себя, обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны).

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

#### *Теория.*

Характеристика техники рукопашного боя. Изучение основных составляющих арсенала техники рукопашного боя. Отработка техники :перемещения в стойке, :перемещения на нижнем уровне (партер) **поединки на использование усилий партнера, поединки на выносливость.**

#### *Практические занятия.*

Освобождение от захватов. Отработка нанесения ударов руками, ногами. Защита. Система рычагов. Болевые и удушающие приёмы. Поединки с заданием проводить только контрприемы и контрудары. Поединки с физически сильным, но менее опытным противником. Поединки со сменой партнера каждую минуту.:

- одиночные прямые удары руками и ногами;
- боковые удары руками и ногами;
- удары руками снизу;
- одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами;
- серии разнотипных ударов руками и ногами;
- серии повторных ударов;
- ближний бой;
- переход от ударной фазы поединка к бросковой и наоборот;

#### Игры для отработки тактики:

- «Строптивые лошади»;
- перетягивание через черту четверками, пятерками;
- борьба на руках лежа на животе;

- перетягивание каната сидя;
- борьба за захват ног.

## 5. Соревнования

### Теория.

Овладение терминологией принятой в рукопашном бое. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований по рукопашному бою. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях.

Правила поведения на соревнованиях. Одежда и обувь спортсмена.

### Практические занятия.

Участие спортсменов в различных соревнованиях как по общефизической подготовке, играх, так и по рукопашному бою.

### Методическое обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение в образовательную программу	Теоретические занятия	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Тематическая слайд презентация	Мультимедийный проектор, компьютер	Беседа
2	Общая физическая подготовка	Теоретические и учебно-тренировочные занятия	Наглядный, практический, объяснительный	Мультимедийные материалы	Маты, форма, мультимедийный проектор, компьютер.	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Наглядный, объяснительный, практический	Методическая подборка «Школа выживания».	Маты, форма.	Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Наглядный, объяснительный, практический	Специальная литература	Маты, форма	Контрольные нормативы
5	Итоговое занятие	Теоретические занятия	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Тематическая слайд презентация	Мультимедийный проектор, компьютер	Беседа

**Результаты освоения программ «Рукопашный бой С Плюс»  
за период обучения 2018-2020 г.**

**Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой»**

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную, промежуточную диагностику и итоговую аттестацию. Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и собеседование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала и практического навыка по изучаемой теме. Промежуточный контроль проводится 1 раз в полугодие в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП в режиме соревнований по рукопашному бою

**Всего количество учащихся по программе – 90 человек.**

Учебный год	В начале учебного года (%)			В конце учебного года (%)		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>2018-2019</b>	<b>3</b>	<b>89</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	<b>30</b>
<b>2019-2020</b>	<b>6</b>	<b>83</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>67</b>	<b>33</b>

**Результативность учащихся в соревнованиях различного уровня**

2018 год		
Областной уровень	Краевой уровень	Всероссийский Уровень
<b>1 место-10 чел</b>	<b>1 место-4 чел</b>	<b>1 место-1 чел</b>
<b>2 место-15 чел</b>	<b>2 место-3 чел</b>	<b>2 место-0 чел</b>
<b>3 место-10 чел</b>	<b>3 место-2 чел</b>	<b>3 место-1 чел</b>

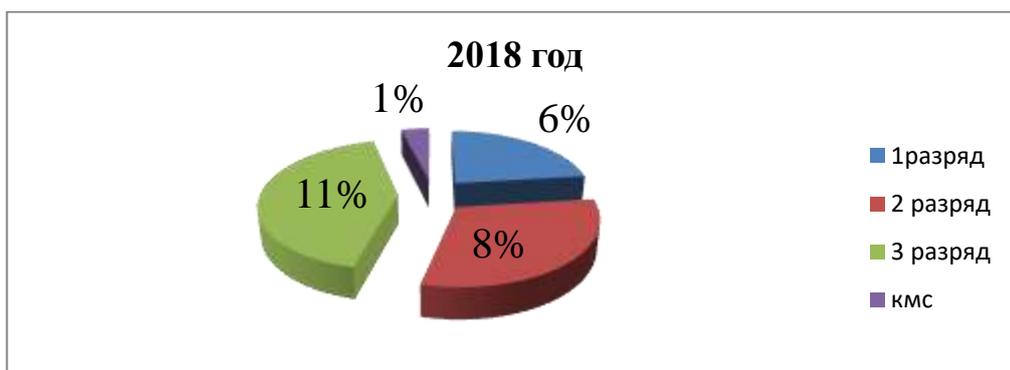
2019 год		
Областной уровень	Краевой уровень	Всероссийский Уровень
<b>1 место-12 чел</b>	<b>1 место-5 чел</b>	<b>1 место-1 чел</b>

2 место-7 чел	2 место-3 чел	2 место-1 чел
3 место-7 чел	3 место-5 чел	3 место-1 чел

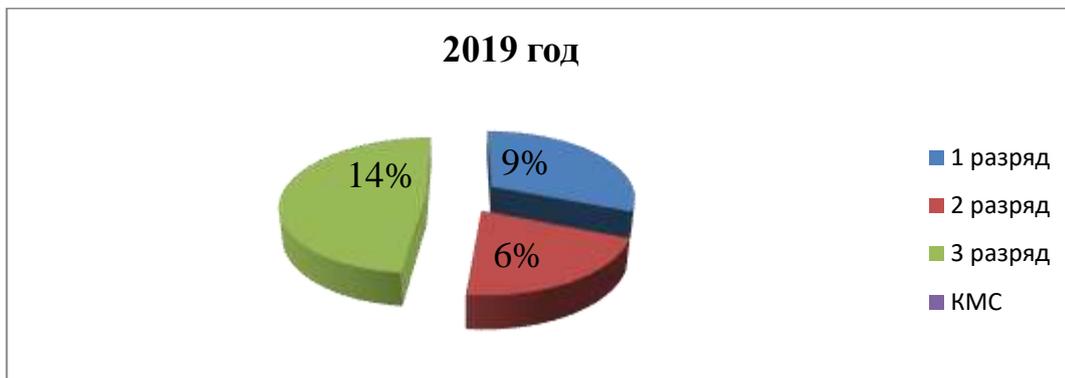
2020 год		
Областной уровень	Краевой уровень	Всероссийский Уровень
1 место-11 чел	1 место-8 чел	1 место-1 чел
2 место-9 чел	2 место-4 чел	2 место-2 чел
3 место-5 чел	3 место-8 чел	3 место-5 чел

**Статистика выполнения учащимися спортивных разрядов по рукопашному бою**  
(Присвоение разрядов осуществляется на основании локального приказа по учреждению)

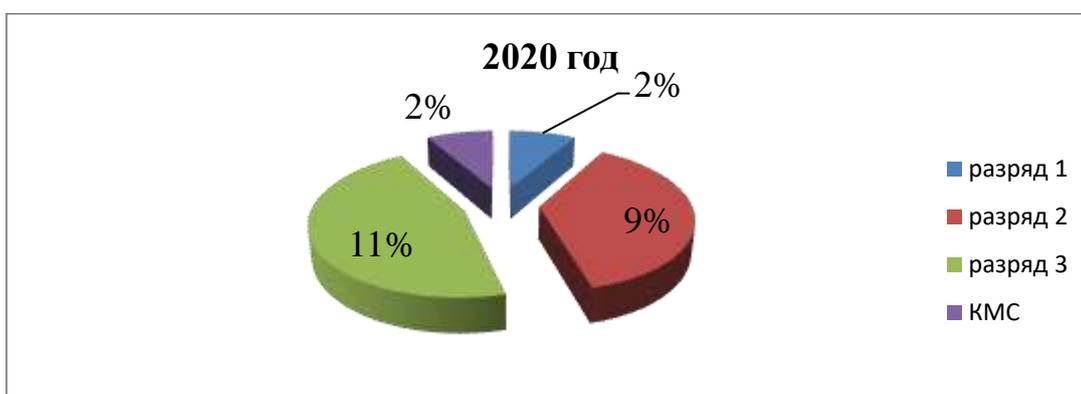
2018 год			
3 разряд	2 разряд	1 разряд	КМС
10 чел.	7 чел.	5 чел.	1 чел.



2019 год			
3 разряд	2 разряд	1 разряд	КМС
13 чел.	5 чел.	8 чел.	0 чел.



2020 год			
3 разряд	2 разряд	1 разряд	КМС
10 чел.	8 чел.	2 чел.	2 чел.



**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ ( лет )									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Рост						+	+	+	+	
Мышечная масса						+	+	+	+	
Быстрота			+	+	+				+	
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+	
Сила							+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	
Анаэробные возможности									+	
Гибкость	+	+	+	+		+	+			
Координация		+	+		+	+				
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+		

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
по виду спорта рукопашный бой**

№	Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1	Скоростные способности	3
2	Мышечная сила	3
3	Вестибулярная устойчивость	2
4	Выносливость	3
5	Гибкость	2
6	Координационные способности	2
7	Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

## Литература для педагога, учащихся и их родителей

1. Базовые упражнения и элементы. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 1.
2. Блажко, Ю.И. Рукопашный бой [Текст]: Учебник. – Ленинград, ВиФК, 1990.
3. Жуков, А.Г. Боевое самбо для всех [Текст] / А.Г. Жуков, В.А. Тихонов, О.А. Шмелев. – М.: 1992.
4. Захваты освобождения от захватов. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 2.
5. Кадочников, А.А. Специальный армейский рукопашный бой [Текст]: Система А. Кадочникова / А.А. Кадочников, М.Б. Ингерлейб. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – 352с.
6. Кадочников, А.А. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов рукопашного боя [Текст]: Учебное пособие / А.А. Кадочников. – М.: 2000.
7. Миллер, Д. Формирование, подготовка, выдающиеся операции спецподразделений [Текст] / Д. Миллер. - Мн: Харвест, 1998.
8. Основы скоростной стрельбы. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 7.
9. Работа против ножа, Холодное оружие. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 4.
10. Работа с оружием. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 5.
11. Работа с предметами. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 6.
12. Рукопашный бой. Правила соревнований [Текст]. – М.: Советский спорт, 2008. – 88с.
13. Самозащита в автомобиле. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 8.
14. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения [Текст]: учебник. – М.: Высшее образование, 2004.
15. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения [Текст]: учебник. – Ростов-н/Д. Высшее профессиональное образование, 2004.
16. Удары защита от ударов. Русский рукопашный бой [DVD VIDEO] / Сост. В. Старов, А. Кадочников. – М.: ООО «ДОМ ВИДЕО», 2005. - Диск 3.
17. Шиллингфорд, Р. SAS Руководство по рукопашному бою для спецподразделений [Текст] / Р. Шиллингфорд. – М.: 2004.

## Этапы педагогического контроля

№ п/п	Тема	Что контролируем	Сроки проведения	Форма контроля
1	Общая физическая подготовка	Сила, скорость, выносливость	Сентябрь Январь май	Тесты, контрольные упражнения
2	Специальная подготовка	Технические приёмы с использованием предметов и без	декабрь апрель	Тесты, контрольные упражнения
3	Контрольные испытания.	Сила, скорость, быстрота, координация, выносливость.	май	Тесты, контрольные упражнения

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года)
- промежуточный контроль открытые занятия - декабрь , май
- итоговый контроль открытое занятие - май.

1 год обучения

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
- участие в фестивалях, показах, выступлениях

Формы итоговой аттестации:

- участие в подготовке и проведении соревнований
- участие в клубных турнирах.

2 год обучения

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовк
- участие в фестивалях, показах, выступлениях

Формы итоговой аттестации:

- участие в подготовке и проведении соревнований
- участие в клубных турнирах, городских.

3 год обучения

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
- участие в фестивалях, показах, выступлениях

Формы итоговой аттестации:

- участие в подготовке и проведении соревнований
- участие в клубных турнирах, городских и всероссийских соревнованиях.

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

- Бег 100 м – Спортсмены принимают положение низкий старт, по команде «старт» выполняют бег на 100 м с максимальной скоростью, руководитель фиксирует результат в ведомость;
- Бег 1000 м - Спортсмены принимают положение низкий старт, по команде «старт» выполняют бег на 1000 м с максимальной скоростью, руководитель фиксирует результат в ведомость;
- Подтягивание на перекладине – Спортсмены выполняют упражнение подтягивание на перекладине на максимальное количество повторений, руководитель фиксирует результат в ведомость.

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ	Физические качества		
		БЕГ 100М	ПОДТ ЯГИВА НИЯ	БЕГ 1000М
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Лучший результат подтягивания	
-------------------------------------	--

Лучший результат 1000м	
------------------------------	--

Лучший результат 100м	
-----------------------------	--

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- Прямые удары руками 30 сек. – спортсмены становятся друг напротив друга один держит «лапы» второй надевает перчатки, по команде «старт» спортсмен наносит максимальное количество прямых ударов по лапам из фронтальной стойки, руководитель производит подсчёт и заносит результат в ведомость;
- Бросок через бедро 30 сек. – спортсмены становятся друг напротив друга, выполняют обоюдный «борцовский» захват, по команде «старт» спортсмен выполняет «бросок через бедро» на скорость, руководитель производит подсчёт и заносит результат в ведомость;
- Удар правой ногой 30 сек. - спортсмены становятся друг напротив друга один держит «лапы» второй принимает боевую стойку, по команде «старт» спортсмен наносит максимальное количество ударов правой ногой по лапам из боевой стойки, руководитель производит подсчёт и заносит результат в ведомость;
- Удар левой ногой 30 сек. - спортсмены становятся друг напротив друга один держит «лапы» второй принимает боевую стойку, по команде «старт» спортсмен наносит максимальное количество ударов левой ногой по лапам из боевой стойки, руководитель производит подсчёт и заносит результат в ведомость;

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ	Прямые удары руками 30 сек.	Бросок через бедро 30 сек.	Удар правой ногой 30 сек.	Удар левой ногой 30 сек.
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Прямые удары руками 30 сек.	
-----------------------------	--

Удар правой ногой 30 сек.	
---------------------------	--

Бросок через бедро 30 сек.	
----------------------------	--

Удар левой ногой 30 сек.	
--------------------------	--

## МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Два раза в учебный год все учащиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае медицинское обследование учащихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности и выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

### ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- техники ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой или наоборот;
- технике первого удара

1.Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

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

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

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

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

#### **Рекомендуемая последовательность обучения борцовской технике в рукопашном бое**

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений. В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.

11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.

60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
  61. Зацеп снаружи садясь.
  62. Отхват.
  63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
  64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
  65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
  66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
  67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
  68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
  69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
  70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
  71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
  72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
  73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
  74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
  75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
  76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
  77. Защита от броска через спину наклонясь.
  78. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
  79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
  80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
  81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
  82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
  83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
  84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
  85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
  86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
  87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
  88. Бросок захватом голени снаружи.
  89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
  90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
  91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
  92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
  93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
  94. «Мельница» с захватом отворота.
  95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
  96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
  97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.
- В положении лежа (борьба лежа)
1. Удержание сбоку.
  2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
  3. Удержание верхом с захватом рук.
  4. Узел поперек.
  5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
  6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
  7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
  8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
  9. Уход от удержания сбоку – через мост.

10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.

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

98. Рычаг колена – кувыркком из стойки.

### **Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою**

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами

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

28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище. Боковые удары руками и ногами
29. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
30. Боковой удар ногой в туловище.
31. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
32. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
33. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
34. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
35. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
36. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
37. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
38. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
39. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
40. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья. Удары руками снизу.
41. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
43. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
44. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
46. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
47. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
48. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
49. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
50. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
51. Удары ногами с разворотом.
52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами.
56. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
57. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
58. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
59. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
60. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левым в голову.

61. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
62. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
63. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
64. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
65. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
66. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
67. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
68. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
69. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
70. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
71. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
72. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
73. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
74. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
75. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
76. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище. Серии разнотипных ударов руками и ногами
77. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
78. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
79. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
80. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
81. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
82. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
83. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
84. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
85. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
86. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

87. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
88. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
89. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
90. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
91. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
92. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
93. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
94. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову. Серии повторных ударов
95. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
96. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
97. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
98. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
99. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
100. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
101. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.
102. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
103. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
104. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
105. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
106. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
107. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

#### Ближний бой

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

Элементы техники ближнего боя:

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

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

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

- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
  - остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:
- отклонение туловища назад;
  - подставка правой ладони;
  - подставка левой ладони;
  - остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
- «нырок»;
  - комбинированная защита;
  - приседания;
  - остановка;
  - отклонение назад.
7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
- комбинированная защита;
  - приседания;
  - отклонения назад.
9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):
- снизу левой, правой в туловище;
  - снизу правой, левой в туловище;
  - боковые левой, правой в голову;
  - боковые правой, левой в голову;
  - снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
  - короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
  - снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
  - боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
  - снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
  - короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
  - снизу правой в голову, боковой левой в голову;
  - боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
10. Защита руками изнутри.
11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.
12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:
5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.
6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, хват с захватом ноги. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:
7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.
8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.
11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой поворот.
12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой поворот.
13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.
14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, хват.
16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, хват. В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.