

|  |  |
| --- | --- |
| Согласована  на педагогическом совете  Протокол № 1 от  «01» апреля 2021 г. | Утверждена  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кондратьева Т.А.  приказ № 32 от «01» апреля 2021 г. |

**Муниципальное бюджетное**

**учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» муниципального образования**

**«Сусуманский городской округ»**

**Дополнительная общеобразовательная**

**(общеразвивающая)**

**ПРОГРАММА**

***«Рукопашный бой»***

Возрастная категория 8-17 лет

Срок реализации 3 года

Направленность: физкультурно - спортивная

педагог дополнительного образования

Голуб Борис Валентинович

**2021 г.**

**г. Сусуман**

**Пояснительная записка**

            Многообразие задач, которые следует решать в рукопашном бою, диктует необходимость многоплановой подготовки бойца, то есть, боец должен:

* уметь противостоять без оружия вооруженному противнику;
* противодействовать физически более сильному врагу или нескольким
* противникам одновременно;
* вести бой в любых условиях: ночью, в ограниченном пространстве,
* освобождаться от захватов противника;
* знать способы снятия часового, конвоирования и обыска;
* уметь использовать различные предметы в качестве оружия, приспосабливаться к
* различным условиям местности;
* вести бой на уничтожение, использовать холодное оружие;
* знать способы поражения человека и животных;
* уметь противодействовать противнику, прошедшему спец подготовку;
* знать способы самостраховки и взаимной страховки,
* владеть навыками взаимопомощи в бою.

**Данная программа рассчитана на 2 группы обучающихся:**

* Первая группа обучения, начальная подготовка - 1 года обучения,
* Вторая группа обучения, учебно-тренировочная группа – 2-3 года обучения,

**Дистанционные формы обучения**

Программой предусмотрено проведение обучения в дистанционном режиме за исключением разделов, предполагающих соревнования.

Виды и формы дистанционного обучения: телефонная связь, электронная почта, мессенджеры: WhatsApp Skype и др., текстовые и голосовые файлы, видео-уроки в режиме видеозаписи, онлайн - занятия.

Оценка знаний отслеживается путем создания системы обратной связи с детьми через мессенджеры и электронную почту, а также тестирование, заполнение опросных листов, онлайн - обсуждение просмотров в голосовых и видео-чатах в онлайн - режиме.

Записанные видео и видео-уроки выкладываются в социальные сети (ютуб, инстаграм и др.)

**Методические рекомендации**

            Техника рукопашного боя строится на основе различных стилей и направлений. Базой обучения работе ногами, на дальней и средней дистанции, является каратэ, руками, на тех же дистанциях – бокс. Броски, удержания, удушения и болевые приемы берутся из джиу-джитсу, дзюдо и самбо. При обучении технике страховки, самостраховки, падений, обезоруживания и работы в ближнем бою рекомендуется использовать технику школы Кадочникова.

Для лучшего освоения сложного движения или приема следующий порядок обучения:

-показ приема или движения в быстром и медленном исполнении;

-выполнение подводящих упражнений;

-обучение по разделениям.

Что касается степени физических нагрузок в период обучения, то нужно не забывать, что их постепенное усиление от занятий к занятию, которым часто увлекаются неопытные тренеры и спортсмены, менее эффективно, чем ступенчатое или волнообразное увеличение нагрузок, и продуктивно лишь на первых порах подготовки спортсмена  или во время его активного отдыха со сменой спортивных занятий.

Изучение нового материала осуществляется, как правило, в первой половине основной части тренировки. Задачи совершенствования решаются во второй ее половине, в оставшееся время. Процесс овладения любимым боевым действием начинается с его имитации или выполнения перед зеркалом для контроля за техникой исполнения. Затем действие, если это удар, отрабатывается на снарядах (сначала на мешке), а по мере овладения – на груше и мешке на растяжках) и далее с партнером. Упражнения с мешком развивают силу и выносливость, с грушей – «чувство дистанции» и точность удара, с мячом на растяжках – точность и быстроту удара.

Во время занятий по рукопашному бою следует обязательно использовать различные способы психологического воздействия на обучаемых, с помощью которых обеспечивается разносторонняя подготовка их психики к условиям современного боя.

В зависимости от возраста ученика следует изменять физическую нагрузку на него и развивать те или иные его качества (гибкость, силу, выносливость, набивку тела). Скажем, в разминку с малышами, лучше включать побольше игровых упражнений, а в основной части их тренировки смещать акцент на борцовскую технику и подвижные игры со специальной направленностью, уменьшая при этом время на одиночную отработку ударов и технику перемещения вследствие быстрой эмоциональной утомляемости детей этого возраста. Лишь после привыкания малышей к ритму тренировок, к самому педагогу, можно увеличивать время, отводимое на монотонную работу.

**Варианты разминок перед занятиями:**

1.вариант А (продолжительность около 1 часа) Фактически является занятием по ОФП. Преследует цели развития гибкости, выносливости, силы, ловкости и быстроты;

2. вариант Б – продолжительность 15-20 минут. Проходит интенсивно. Для общего

разогрева мышц перед технической работой. Может проходить в виде игровой тренировки;

3.вариант В, комбинированный – продолжительностью 7-10 минут. Занятие ведется с максимальной интенсивностью. После чего в течение часа проходят разминочные упражнения, входящие в основную часть тренировки и чередующиеся с обучением новым техническим навыкам.

**Варианты ведения занятий**

1. Занятие 1

Разминка. Вариант А. Тренировка ОФП. Развитие гибкости, замедленности движений, выносливости.

Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад; перекат вбок, перекаты «ножницы» и «лепесток»).

-Прямой удар рукой и прямой, боковой, круговой удары ногой из подводящих положений.

-Учебная стойка (УС). Упражнения в УС, передвижения в ней.

-Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом). Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.

 Занятие 2

Разминка. Вариант А.

  Чередование кувырков и перекатов, выполняемых на жестком покрытии и борцовском ковре.

Техническая часть:

-повторная отработка ударов ногой, которым обучали с 7 по 12 занятие. Удар ногой назад из подготовительного положения;

-выполнение освоенных ударов ногой на 4 счета в положении, при котором руки упираются в стену.

-Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом). Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.

-Проведение прямого удара кулаком в УС на месте. Повторение в УС.

-Перемещения:

первый поворот в передней стойке (ПС);в широкой фронтальной стойке (ШФС) влево и вправо;

перемещение в восьми направлениях при условии, что руки находятся в симметричных и ассиметричных положениях; приставной волновой шаг вперед и назад;ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45 градусов;передвижения, когда стопы ног обращены внутрь -Бросок «задняя подножка».

 Занятие 3

Разминка. Вариант Б. (кувырки и перекатов. Освоение кувырков в высоту).

Техническая часть

-Изучение приемов падений и перекатов, совмещаемое с освоением разных способов воздействий, применяемых в различных группах приемов: жесткие падения вперед, вбок, назад;

перекаты через одну руку во всех направлениях, через 2 руки вперед;«расслабленное» падение;

падение во время боя – борьбы из симметричного положения с широко расставленными ногами после толчка в спину;падение во время боя – после зашагивания за ногу противника сбоку.

-Повторение техники ударов ногой из подводящих положений. Обучение ударам ногой (круговому, прямому, боковому) из ПБС и ЛБС.

-Изучение серии прямых ударов рукой в УС на месте. Одиночный удар из УС с шагом. Повторение того, как наносятся прямые удары в УС на месте.

-«Классика». Освоение прямого удара рукой из подводящих положений и в стойке. Перемещение в классических стойках без ударов и с ударами рукой. Повторение поворота на месте с нижним блоком.

-Изучение верхнего блока рукой изнутри наружу на месте и с шагом назад-вперед.

-Освобождение от захватов:

освобождение от прямого захвата за кисть с помощью кругового движения руки (2 варианта);

-//- рывка с поворотом;

-//- рычага, сгибаемой кисти (2 варианта);

-//- рычага 2-ой руки с использованием кругового движения;

-//- обратного рычага 2-ой руки;

-//- болевого воздействия костяшками и пяткой кулака;

освобождение путем того, что сбиваешь захват коленом и ударяешь предплечьем и кистью (несколько вариантов); силовое освобождение с помощью сцепленных рук; мягкое освобождение, при котором используется сила противника.

- Изучение техники броска «задняя подножка» с колена.

- «Волна» и ее усиление. Волнообразное усиление ударов рукой и ногой.

Занятие 4

Разминка. Вариант Б

**-Падения:**

после толчка спереди в область таза;

после толчка сзади в подколенный сгиб;

после толчка сбоку в подколенный сгиб;

после того, как противника цепляют ногой, занося ее спереди;

после толчка спереди через препятствие;

после сбивания с фиксацией двух ног;

после воздействия двумя ногами на одну ногу противника при подходе к нему сбоку, сзади;

-//- из положения боевой стойки (БС);

после ломающего ударно-толчкового воздействия ногой, производимого на согнутую ногу спереди;

после воздействия на согнутую ногу с внутренней стороны толчком, осуществленным бедром;

после подсекающего воздействия на согнутую ногу снаружи;

после подсекающего воздействия при подходе сзади;

после борцовских бросков;

после выведения из равновесия с фиксацией одной или двух ног;

после жестких воздействий на шею и голову;

после зашагивания по дуге назад;

после тянуще-рывкового движения на себя.

-Повторение одиночного прямого удара рукой из УС с шагом. Изучение серии прямых ударов из УС с движением вперед и назад. Совершенствование техники ударов в УС на месте и из УС с движением.

-Изучение свободной боевой стойки (СБС) и передвижений в ней. Упражнения в СБС. Отработка вышагиваний и закрепление навыков перемещения в СБС.

- Повторение освоенных ударов ногой из всех положений и Б.С. Повторение первого и второго поворота, ранее изученных блоков с шагом вперед-назад. Изучение блока снаружи внутрь на месте и с шагом. Отработка прямого удара рукой с шагом вперед-назад. Выполнение двух прямых ударов на один счет из ШФС и БС.

- Изучение комплекса вспомогательных ударов по конечностям, в лицо, ребра, пах, используемых при освобождении от захватов. Болевые захваты пальцев. Совершенствование ударов рукой, осуществляемых по принципу «волны».

- Освобождение круговыми и рывковыми движениями при помощи вспомогательных ударов от захватов за одежду, находящуюся в области предплечья, плеча, локтя, шеи, груди, спины, бедра, голени. Изучение принципа «наковальни».

**Защита:**

противодействие болевым захватам пальцев;

интуитивная подставка плеч, предплечий и локтей, против ударов ног и рукой;

подставка ладоней в жестком и мягком вариантах с последующим отведением или фиксацией конечностей (рычагами руки) при атаках в пах, голень, колено, лицо;

если удар приходится в область паха – подставка ягодиц, в область шеи – вжимание головы в плечи, в область бока и спины – подставка напряженных мышц, в область живота – поворот туловища.

- Изучение бросков «задняя подножка», «передняя подножка».

Занятие 5

Разминка. Вариант Б.

-Изучение техники лишения равновесия по принципу «коромысло».

-Совершенствование техники лишения равновесия и ранее изученных пластичных защит при обороне от холодного оружия.

-Совершенствование техники ранее изученных бросков в стойке и путем тренировки потоком.

-Овладение способом удержания партнера сбоку после «задней подножки».

-Проведение 3-х борцовских схваток, стоя на коленях.

-Освоение защиты от удара рукой посредством шага влево. Повторение прямого удара левой рукой в голову и приемов защиты от него.

-Изучение и совершенствование ударов ребром ладони снаружи внутрь и изнутри наружу.

-Выполнение комбинаций с использованием данного удара и известных блокировок.

-Изучение перемещений в ЗЗС с известными блоками и ударами руками.

**Учебно- тематический план первого и второго год обучения.**

**Первая группа обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Общее кол-во часов | Теория | Практика |
|  | Введение, медицинское обследование | 6 | 6 | - |
|  | Общая физическая подготовка со специальной направленностью | 122 | - | 122 |
|  | Специальная физическая подготовка, восстановительные мероприятия | 74 | 7 | 67 |
|  | Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них | 41 | 6 | 35 |
|  | Изучение борцовской техники и умение применять ее в бою | 35 | 6 | 50 |
|  | Изучение техники освобождения от захватов и контроля за противником при обезоруживании | 20 | 4 | 16 |
|  | Контрольно –переводные испытания | 14 | - | 14 |
|  | Соревновательная деятельность | 3 |  | 3 |
|  | ИТОГО: | 315 | 29 | 281 |

**Учебно тематический план третьего года обучения.**

**Вторая группа обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Общее кол-во часов | Теория | Практика |
| 1 | Некоторые аспекты рукопашных единоборств | 4 | 4 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка со специальной направленностью | 80 | - | 80 |
| 3 | Изучение и совершенствование техники ударов руками и ногами, и защиты от этих ударов | 60 | - | 60 |
| 4 | Изучение и совершенствование  борцовской техники и применение ее в бою | 45 | - | 45 |
| 6 | Изучение и совершенствование техники освобождения от захватов и контроля за противником | 15 | 2 | 13 |
| 7 | Обучение технике и тактике боя на дальней дистанции | 15 | 2 | 13 |
| 8 | Обучение технике и тактике боя на средней дистанции | 15 | 2 | 13 |
| 9 | Обучение технике и тактике боя на ближней дистанции | 15 | 2 | 13 |
| 10 | Упражнения на специальных снарядах | 15 | 2 | 13 |
| 11 | Контрольно –переводные испытания | 14 |  | 14 |
| 12 | Участие в соревнованиях | 34 |  | 34 |
| 13 | Медицинское обследование восстановительные мероприятия | 3 |  | 3 |
|  | ИТОГО: | 315 | 14 | 301 |

**Ожидаемые результаты**

От обучающихся через 1 год обучения требуются умения эффективно защищать себя в ближнем бою.

В конце второго года обучения – противостоять любому нападающему и нападать самому. В конце третьего года занятий обучающиеся должны иметь специальные навыки рукопашного боя, принимать участие в спортивных соревнованиях рукопашного боя.

Проведение контрольных испытаний осуществляется в рамках промежуточной (по 1 полугодию)и итоговой аттестации (в конце учебного года)

**Нормативные требования**

*Юноши*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения (возраст) | отжимание | пресс | приседание | «складка» | «шпагат» |
| 1 год , (10 – 11) лет | 10 – 15 | 15 - 20 | 22 - 24 | 2 сек – 3 сек | показать |
| 2 год (12 – 13 лет) | 20 - 25 | 25 - 30 | 26 - 28 | 3 сек – 4 сек | 10 см |
| 3 год (14 – 15 лет) | 30 - 35 | 35 - 38 | 29 - 30 | 4 сек – 5 сек | 8 см – 7 см |

*девушки*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения (возраст) | отжимание | пресс | приседание | «складка» | «шпагат» |
| 1 год , (10 – 11) лет | 7 – 10 | 8 - 12 | 18 - 20 | 2 сек – 3 сек | показать |
| 2 год (12 – 13 лет) | 14 - 18 | 16 - 20 | 22 - 24 | 4 сек | 10 см – 8 см |
| 3 год (14 – 15 лет) | 23 - 28 | 24 - 27 | 26 - 28 | 5 сек | 6 см – 5см |

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

*Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание).* Исходное положение упор лежа. Упражнение выполняется под счет. Засчитанным считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

*Подъем корпуса лёжа на спине (пресс)* Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой*.* Упражнение выполняется под счет. Упражнение считается выполненным при подъеме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90°).

*Приседание.* Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется без счета в произвольном темпе. Контроль производиться в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

*«Складка».* Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Выполняющий упражнение осуществляет захват руками за пятки. По команде необходимо выпрямить ноги в коленных суставах, головой коснуться колен. Упражнение считается выполненным, если учащийся в течение контрольного времени смог простоять в данном положении.

*«Шпагат».* Учащийся должен выполнить один из трёх видов шпагатов (прямой, правый или левый поперечный). Расстояние измеряется от пола до промежности.

Контрольные нормативы фиксируются руководителем секции и обобщаются по результатам принимается решение о переводе на следующий год. заносятся в

**Приложением к Программе являются ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Каратэ-до Дошинкан. И.В.Котов, Г.К.Снустиков.- Москва 1992г.

Хапкидо- Ким Соу Бонг, 1996г., г. Краснокутск

Рукопашный бой. Москва, 1996 г.

История боевых искусств. Т.К.Панченко.- Москва, Издательство АСТ, 1997 г.

Кикбоксинг. А.Иванов, Киев, 1995 г.

Айкидо. С.А.Гвоздев, Минск, 1995 г.

Каратэ-до. Р.Хаберзетсер. Молдова, Тирасполь, 1995 г.

Шотокан каратэ-до. Ката. Х.Канадзава., Минск, 1994 г.

Таэквон-до. Пулес. Турция, 1986 г.

Боевое искусство планеты №4,5,6,7. Москва, 1997 г.

Самозащита. Б.П.Карякин, Москва, 1993 г.

Врачебный контроль в спорте. А.Г.Дембо. «Медицина». Москва,1988 г.

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ  
(краткое изложение)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Соревнования по рукопашному бою состоят из двух туров. Первый тур (квалификационный): бойцы демонстрируют технику выполнения приемов рукопашного боя. Второй тур (классификационный): бойцы проводят поединки друг с другом.   ПЕРВЫЙ ТУР В 1-м туре участники демонстрируют приемы, используемые в стандартных ситуациях, против невооруженного и вооруженного противника. Все технические действия должны быть контролируемыми. Оценка технических действий: Участник соревнований получает билет, содержащий 5 вводных задач. Согласно каждой задаче участник должен продемонстрировать соответствующую технику рукопашного боя. Наибольшая оценка технических действий – 10 баллов, наименьшая - 0 баллов. ЗАДАЧИ: 1) Защита от удара рукой; 2) Защита от удара ногой; 3) Освобождение от захвата; 4) Защита от удара палкой; 5) Защита от удара ножом; 6) Защита от удара штыком; 7) Защита при угрозе огнестрельным оружием.   ВТОРОЙ ТУР В поединке по рукопашному бою разрешается проводить удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов. А. Костюмы и экипировка участников. Костюм участника состоит из обуви и экипировки красного и синего цветов. Каждый участник должен иметь один комплект красной и один комплект синей формы. Экипировка состоит из куртки, пояса, штанов, защитного шлема, перчаток с открытыми пальцами, защитной раковины для мужчин и протектора на грудь для женщин, защитных накладок на ноги и капы. Куртка и брюки должны быть изготовлены из прочного материала. Рукава должны доходить до кистей рук. Ширина рукава внизу должна обеспечивать просвет между рукой и тканью не менее 10 см. Полы куртки должны быть ниже пояса на 20 - 25 см. Производителем экипировки для рукопашного боя в Москве является фирма “Рэй-Спорт” (тел/факс (7- 095) 235-27-97, 959-72-29).  В. Длительность поединков. Продолжительность боя мужчин - 3 минуты чистого времени, в полуфинальных и финальных встречах - 5 минут чистого времени. Для женщин и юношей, соответственно, 2 и 4 минуты. Поединок прерывается, и бойцы возвращаются на середину ковра в следующих случаях: 1) Бойцы оказались за границей ковра; 2) Имеет место травма или непорядок в экипировке; 3) Боец нарушил правила; 4) Поединок завершился чистой победой одного из бойцов. С. Победа в поединке Победа одному из бойцов присуждается в результате:чистой победы (болевой прием, удушающий прием, нокаут в туловище), при этом поединок заканчивается досрочно; - технического превосходства (5 баллов разницы в счете) при этом поединок заканчивается досрочно; - разницы по баллам в конце боя, если поединок закончился без чистой победы либо технического превосходства; Если по окончании времени боя победитель не определен, то победа присуждается более активному бойцу по решению судей. D. Запрещенные приемы. В поединке запрещена следующая ударная техника: 1) Удары ниже пояса; 2) Удары коленом, локтем, головой; 3) Прямые удары ногой в голову и шею; 4) Удары с контактом в горло, затылок, позвоночник, суставы рук и ног; 5) Удары пальцами и ладонью;  В поединке запрещены броски на голову. Запрещено проведение болевых приемов: 1) Загиб руки за спину, а также болевые приемы на кисть; 2) Атакуемый находится в положении стоя; 3) На позвоночник, а также скручивание шеи. В поединке запрещено проведение удушающих приемов в стойке, а также пальцами рук. В виду травмоопасности также запрещается: 1) Скручивание либо сдавливание головы противника; 2) Надавливание и удары в глаза; 3) Царапаться, кусаться; 4) Скручивание рук, ног, пальцев, локтей, лодыжек. Е. Оценка технических действий. В рукопашном бое следующие пять видов технических действий оцениваются баллами либо приносят чистую победу: 1. УДАРЫ: Все удары должны быть контролируемыми. Контролируемыми ударами считаются удары, отвечающие следующим требованиям: 1) Правильная техника удара (разрешенная техника нанесения удара рукой или ногой, акцентирование удара); 2) Точность (проведение удара в разрешенную область); 3) Разрешенная степень контакта; 4) Устойчивое положение в начале и в конце удара. В Рукопашном бое запрещены удары в голову, приводящие к нокауту. Удары в позвоночник и в затылок только обозначаются. Все удары наносятся только в положении стоя. 2. БРОСКИ: Бросок- действие бойца, в результате которого противник теряет равновесие и падает на ковер. На оценку броска влияют 2 фактора: На какую часть тела выполнен бросок атакуемого, и в каком положении находится атакующий после выполнения броска. Бросок оценивается в 1 балл. Бросок оценивается в 2 балла, если это эффективный бросок (атакующий бросает противника на спину или на бок). Бросок может быть завершен удушающим, болевым приемом, удержанием или обозначением контролируемого удара. 3. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ: Проведение болевого приема на руку или на ногу противника вынуждает его признать себя побежденным. Сигнал о сдаче подается голосом или двукратным хлопком по ковру. Болевые приемы разрешены только в положении лежа. Выполнение болевого приема приносит чистую победу атакующему. 4. УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ: Проведение удушающего приема на шею противника вынуждает его признать себя побежденным. Сигнал о сдаче подается голосом или двукратным хлопком по ковру. Удушающие приемы разрешены только в положении лежа. Выполнение удушающего приема приносит чистую победу атакующему. 5. УДЕРЖАНИЕ: Удержание - прием, которым боец в течение определенного времени вынуждает противника лежать спиной к ковру (угол между ковром и спиной на уровне лопаток мене 90 градусов). Удержание прекращается если: 1) туловище атакующего не прижато к туловищу противника, или 2) атакуемый переворачивается на живот. За время боя с помощью удержания можно набрать один балл за выполнение удержания в течение 10 секунд, или два балла за 20 секунд. За время боя с помощью удержания можно набрать не более двух баллов. Удержание, как отдельный прием, не приносит чистой победы участнику.   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | № | Технические действия | Чистая победа | Два балла | Один балл | | 1 | Удары |  |  |  | | 1.1 | В туловище с нокаутом | \* |  |  | | 1.2 | Нокдаун | \* \* | \* |  | | 1.3 | Ногой в голову |  | \* |  | | 1.4 | В затылок, позвоночник (обозначение) |  | \* |  | | 1.5 | Серия ударов |  | \* |  | | 1.6 | Эффективный |  |  | \* | | 2 | Борьба лёжа |  |  |  | | 2.1 | Болевой прием | \* |  |  | | 2.2 | Удушающий прием | \* |  |  | | 2.3 | Удержание |  | 20” | 10” | | 3 | Броски |  |  |  | | 3.1 | Эффективный (на спину, бок, атакующий остается в стойке) | \* + 1.6 (только обозначение) | \* |  | | 3.2 | Эффективный (на спину или бок, атакующий падает на мат) |  |  | \* | | 3.3 | Другие контролируемые броски (на грудь и т.п.) | \* + 1.5 (только обозначение) | \* + 1.6 (только обозначение) | \* | | 3.4 | Выведение из устойчивого положения |  | \* + 1.6 (только обозначение) |  |   Участники соревнований делятся на возрастные группы:  \* юноши и девушки младшего возраста - 12-13 лет; \* юноши и девушки среднего возраста - 14-15 лет; \* юноши и девушки старшего возраста - 16-17 лет; \* юниоры и юниорки - 18-20 лет; \* взрослые (мужчины и женщины) - 21 год и старше.   Участники соревнований делятся на весовые категории: МУЖЧИНЫ   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | юноши младшего возраста | юноши среднего возраста | юноши старшего возраста | юниоры | взрослые | | до 40 кг | до 45 кг | до 50 кг | до 60 кг | - | | до 45 кг | до 50 кг | до 55 кг | до 65 кг | до 65 кг | | до 50 кг | до 55 кг | до 60 кг | до 70 кг | до 70 кг | | до 55 кг | до 60 кг | до 65 кг | до 75 кг | до 75 кг | | до 60 кг | до 65 кг | до 70 кг | до 80 кг | до 80 кг | | до 65 кг | до 70 кг | до 75 кг | до 85 кг | до 85 кг | | до 70 кг | до 75 кг | до 80 кг | до 90 кг | до 90 кг | | св 70 кг | св 75 кг | св 80 кг | св 90 кг | св 90 кг |    ЖЕНЩИНЫ   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | девушки младшего возраста | девушки среднего возраста | девушки старшего возраста | юниорки | взрослые | | до 35 кг | до 40 кг | до 45 кг | до 50 кг | до 50 кг | | до 40 кг | до 45 кг | до 50 кг | до 55 кг | до 55 кг | | до 45 кг | до 50 кг | до 55 кг | до 60 кг | до 60 кг | | до 50 кг | до 55 кг | до 60 кг | до 65 кг | до 65 кг | | до 55 кг | до 60 кг | до 65 кг | до 70 кг | до 70 кг | | до 60 кг | до 65 кг | до 70 кг | до 75 кг | до 75 кг | | св 60 кг | св 65 кг | св 70 кг | св 75 кг | св 75 кг | |