

**Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
" Дудинская средняя школа №4"**



Утверждена приказом  
директора ТМК ОУ  
«Дудинская средняя школа №4»

Клименовой Л.П.

№210 от 31.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Армейский рукопашный бой»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Возраст учащихся:** 7-17 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Автор-составитель:**

Барабанов Роман Николаевич,  
педагог дополнительного образования

Дудинка 2022г.

## Пояснительная записка

Программа по Армейскому рукопашному бою для образовательного учреждения разработана в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» от 29.04.99 № 80-ФЗ, приказом МО РФ «Об учреждении процесса физического воспитания в образовательных учреждениях общего образования» от 01. 12. 99. № 1025, рабочей программы по физическому воспитанию ТМК ОУ «Дудинская средняя школа № 4», методических разработок и рекомендаций по рукопашному бою, разработанных Барабановым Р.Н., примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844).

Направленность программы - **физкультурно-спортивная**. Уровень программы – базовое изучение техники армейского рукопашного боя.

Рукопашный бой является одной из самых распространённых форм и видов организации молодёжи и проведения свободного времени. Одна из трудностей в организации и проведении данного курса связана с многообразием видов рукопашного боя и адаптации их для занятий учащимися, проживающими в условиях Крайнего Севера.

При подборе состава занимающихся в секции рукопашный бой следует учитывать не только владение данным учащимся одним или несколькими видами спорта, но необходимыми морально-волевыми качествами, учащийся должен быть заинтересован в развитии не только своих индивидуальных, но и командных качеств, таких как взаимовыручка, взаимопомощь, дружба, чувство команды.

### **Актуальность**

Настоящая программа предусматривает первоначальную подготовку учащихся по основам самообороны, привитию специализированных навыков борьбы, а также выживания в экстремальных ситуациях.

Двигательная активность является биологической потребностью учащегося, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. При двигательной активности в границах ниже нормы наблюдается задержка роста и развития, а также снижение рабочих и адаптивных возможностей организма. Двигательный дефицит может привести к серьезным функциональным и морфологическим изменениям.

Мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии являются расширение двигательной активности учащихся, повышение интенсивности физических упражнений, моторной плотности физкультурных занятий, широкое использование в занятиях упражнений силовых видов спорта, упражнений спортивного характера на воздухе, особенно направленных на развитие специальной выносливости, обеспечивающей значительный оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

**Новизна программы** в том, что она разработана впервые и адаптирована для учащихся школ города, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Программа «Армейский рукопашный бой» носит базовый уровень усвоения, по цели обучения – социально адаптированная, и интегрированная по форме организации, так как предусмотрена интеграция дополнительного и основного общего образования по предметам спортивной направленности и наличие межпредметных связей.

В основу данной программы была положена идея: предоставление необходимых условий для формирования, укрепления и сохранения здоровья, учащихся старшего школьного возраста, придать занятиям развивающий характер и приспособить их под возрастные и психологические особенности учащихся от 7 до 17 лет, сформировать у учащихся основные навыки для занятий прикладными видами спорта.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она предполагает поэтапное изучение материала и применение полученных знаний в соревновательной, трудовой и практической деятельности, а также низкая фондо - и материалоемкость.

**Характеристика контингента учащихся:** учащиеся 7-17 лет, проявляющие интерес к рукопашному бою и развитию своего организма.

**Рекомендуемый количественный состав группы** - 10-12 человек. Состав группы – постоянный. Группа может быть, как одновозрастной, так и разновозрастной (для взаимного обучения).

**Условия приема:** приём учащихся свободный и осуществляется в начале учебного года, не имеющих ограничений по состоянию здоровья. Рекомендуется при наборе учащихся комплектовать группы с превышением состава, так как существует естественный отсев в процессе обучения.

В начале и по окончании учебного года проводится контрольное тестирование уровня физической и технической подготовленности учащихся по тестам и контрольным упражнениям, определённым рабочей программой секции.

**Место реализации программы:** ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» (647000 Красноярский край, город Дудинка, ул. Щорса, д.23в).

**Срок реализации образовательной программы:** 2022-2023 учебный год, 68 часов 2 часа в неделю.

**Режим занятий:** время, отведенное на обучение, составляет 68 часов в год, из расчета 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут за исключением каникулярных и праздничных дней. Программа реализуется в спортивном зале, оснащённом необходимым оборудованием.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему признана программа дополнительного образования «Рукопашный бой», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Целью** данной программы является сохранение и укрепление здоровья учащихся, приобретение специальных навыков для выживания в экстремальных ситуациях, подготовке к службе в рядах вооруженных сил России и участие в соревнованиях.

Как результат этого, предлагаемая программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс на решение **следующих задач**:

Общеобразовательные:

- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и прикладной направленностью;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, скорости;
- обучение технике и приемам армейского рукопашного боя.

Развивающие:

- формировать общие представления о прикладных видах спорта и физической культуре, их значении в жизни человека;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

Воспитательные:

- создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности;
- способствование снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе и подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

## **Принципы реализации программы:**

- принцип сознательности и активности. Его реализация предполагает формирование осмысленного отношения к общим и конкретным задачам программы;

- принцип системности и целесообразности реализуется при помощи четкого определения места и значения каждого вопроса в системе прикладного физического воспитания;

- принцип индивидуализации. Реализация этого принципа базируется на создании условий для самообразования.

**Формы работы:** в зависимости от содержания занятия предполагается проводить в виде тренировок, соревнований, состязаний. Предусмотрены различные формы самостоятельной работы – индивидуальная подготовка и отработка элементов. Предполагаются и формы коллективной работы: участие в соревнованиях.

Большее количество часов по программе отведено практическим занятиям. На практических занятиях используются различные формы организации работы: групповая, индивидуальная (самостоятельная), коллективная работа.

Каждое практическое занятие начинается с инструктажа (вводного, текущего и заключительного), направленного на правильное и безопасное выполнение задания, бережное отношение к спортивному оборудованию, а также эффективное использование учебного времени.

## **Методы работы:**

Образовательный процесс в рамках программы «Армейский рукопашный бой» может строиться с применением следующих методов обучения:

- словесные: рассказ, лекция;
- наглядные: использование фотоиллюстративного материала, демонстрация видеофильмов, электронных (слайдовых) презентаций;
- практические: работа с научной литературой, документальными источниками, выполнение двигательных действий, отработка технических приемов;

## **Планируемые результаты:**

В результате реализации данной программы учащиеся научатся выполнять дыхательную гимнастику единоборств, изучат различные элементы техники боя и смогут применять эти знания в обычной жизни и экстремальных ситуациях.

В процессе обучения у учащихся формируются не только умения и навыки по физическому воспитанию, но и происходит становление таких компетентностей как:

- выполнять комплексы утренней зарядки и разминки;

- выполнять закаливающие процедуры;
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки, корректирующей и дыхательной гимнастики, на улучшение зрения;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, ушибах;
- применять навыки выживания в сложных условиях.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- формирование чувства гордости за свою Родину, за Российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из техники рукопашного боя, использовать их в соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы на конец обучения являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры и рукопашного боя;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам соревнований армейского рукопашного боя.

### **Требования к результатам обучения.**

В результате практического обучения по рукопашному бою учащиеся должны приобрести следующие умения, навыки и качества:

- Знать социально-биологические, психофизические основы здорового образа жизни и прикладных видов спорта;
- Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей.

### **Теоретический раздел:**

- Знать основные понятия по физической культуре и спорту (физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, режим, тренировка, нагрузка, тренированность, терминологию рукопашного боя);
- Формулировать основы СФП;
- Объяснять основные физические качества и умения человека;
- Знать основные правила соревнований по армейскому рукопашному бою;
- Знать правила личной и общественной гигиены
- Уметь самостоятельно провести разминку
- Знать строение мышц и скелета человека
- Знать основные функции человеческого организма и их связь со спортивной деятельностью человека.

### **Практический раздел:**

- Овладеть основой техники страховки и само страховки

- Овладеть основной ударной техникой руками, ногами
- Овладеть основной техникой борьбы
- Овладеть основной техникой защиты
- Овладеть основной техникой стоек, передвижений, перемещений по заданным направлениям
- Овладеть основной соревновательной техникой

**В систему отслеживания и оценивания результатов обучения программе входят:**

1. Текущий контроль.
2. Итоговый контроль

**Текущий контроль.**

Осуществляется в течение всего учебного года и предполагает тестирование СФП и техники рукопашного боя в конце изучения каждого раздела программы.

**Итоговый контроль.**

Проводится в конце каждого учебного года в форме контрольных нормативов, анализа техники выполнения элементов рукопашного боя и фиксируется в протоколах. Программа «Армейский рукопашный бой» предназначена для реализации в системе дополнительного образования основного среднего образования.



### Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата/тренировки		Контроль
			№ тренировки	Календарные сроки/месяц	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основные стойки, передвижения и перемещения в РБ.</b>	<b>12</b>			
	Тема 1.1. Основные стойки РБ.	2	1-2	Сентябрь	текущий
	Тема 1.2. Передвижения в стойках, переходы из стоек.	2	3-4	Сентябрь	текущий
	Тема 1.3. Прямые, задние и боковые перемещения в стойках.	2	5-6	Октябрь	текущий
	Тема 1.4. Страховка и самостраховка в РБ.	2	7-8	Октябрь	текущий
	Тема 1.5. Отработка падения в РБ.	2	9-10	Ноябрь	текущий
	Тема 1.6. Выбор дистанции удара и его уровня.	2	11-12	Ноябрь	текущий
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Ударная техника.</b>	<b>5</b>			
	Тема 2.1. Основные удары руками (прямые, боковые, снизу и сбоку).	2	13-14	Декабрь	текущий
	Тема 2.2. Основные	2	15-16	Декабрь	текущий

	удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, коленом)				
	Тема 2.3. Отработка базовых комбинаций ударов (на 2 и 3 удара)	1	17	Январь	текущий
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Техника борьбы.</b>	<b>4</b>			
	Тема 3.1. Самостраховка и техника падения в борьбе.	1	18	Январь	текущий
	Тема 3.2. Техника передней и задней подножки.	1	19	Январь	текущий
	Тема 3.3. Техника передней и задней подсечки.	1	20	Февраль	текущий
	Тема 3.4. Техника броска через бедро и спину.	1	21	Февраль	текущий
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Техника защиты.</b>	<b>6</b>			
	Тема 4.1. Техника уходов с линии атаки.	2	22-23	Февраль	текущий
	Тема 4.2. Техника уклонов.	2	24-25	Февраль	текущий
	Тема 4.3. Блокирование ударов (по 4 направлениям)	2	26-27	Март	текущий

<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Приёмы конвоирования и связывания противника.</b>	<b>4</b>				
	Тема 5.1. Техника захвата противника спереди.	1	28	Март	текущий	
	Тема 5.2. Техника захвата противника сзади.	1	29	Март	текущий	
	Тема 5.3. Техника конвоирования по одному и вдвоём.	1	30	Апрель	текущий	
	Тема 5.4. Техника связывания противника ремнём и верёвкой.	1	31	Апрель	текущий	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Физическая подготовка.</b>	<b>3</b>				
	Тема 6.1. Общая физическая подготовка.	1	32	Апрель	текущий	
	Тема 6.2. Специальная физическая подготовка.	1	33	Май	текущий	
	Тема 6.3. Контрольные нормативы.	1	34	Май	Текущий, итоговый	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>			

## Содержание программы

### Практический раздел.

#### *Раздел 1.*

##### Тема 1.1.

- Фронтальная стойка, основная стойка
- Защитная и стойка нападения

##### Тема 1.2-1.3.

- Прямые, боковые и задние передвижения в стойках
- Переходы из защитной стойки в нападение

##### Тема 1.4-1.5.

- Техника падения вперёд и назад
- Техника страховки руками
- Техника перекатов через голову и плечи

##### Тема 1.6.

- Ближняя, средняя и дальняя дистанции ударов
- Верхний, средний и низкий уровень ударов

#### *Раздел 2.*

##### Тема 2.1.

- Техника ударов рукой (прямой, боковой, снизу, круговой)

##### Тема 2.2.

- Техника ударов ногами (прямой, боковой, круговой, назад, отводящий, коленом)

##### Тема 2.3.

- Комбинации ударов руками (на 2 и 3 удара)
- Комбинации ударов руками (взаимодействие с руками)

#### **Раздел 3.**

##### Тема 3.1.

- Техника падения на спину, со страховкой руками

##### Тема 3.2 – 3.3.

- Захват противника, отвлекающий удар, проведение приёма.

##### Тема 3.4.

- Захват противника, подбив бедром, бросок, добивающий удар.

## **Раздел 4.**

Тема 4.1 – 4.2.

- Уклоны в стороны, отскок назад, уход вправо и влево

Тема 4.3.

- Верхний, нижний, отводящие блоки руками. Гасящий блок ногой.

## **Раздел 5.**

Тема 5.1 – 5.2.

- Выбор дистанции. Подход к противнику. Отвлекающий удар.
- Места захвата. Проведение приёма. Конвоирование.

Тема 5.3.

- Болевые приемы на руки. Заломы рук.
- Постановка ног конвоирование сзади и сбоку.

Тема 5.4.

- Связывание рук. Связывание ног.
- Обездвиживание противника.

## **Раздел 6.**

Тема 6.1.

- Развитие основных физических качеств

Тема 6.2.

- Развитие специальных двигательных качеств для рукопашного боя

Тема 6.3.

- Контрольные нормативы по ОФП и СФП
- Контрольные нормативы по спец. технике

## Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

### «Рукопашный бой»

Режим занятий должен соответствовать Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам.

Реализация программы должна соответствовать требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, Министерства образования администрации Красноярского края, порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

#### **Кадровое обеспечение.**

Для реализации программы требуется кадровый состав, имеющий специальное образование (курсы) по специальным прикладным видам спорта. Образование – не ниже средне-специального. Опыт педагогической работы с учащимися не менее одного года. Владение знаниями возрастной психологии и приемами развивающего обучения. Данную программу реализует учитель физической культуры Барabanов Роман Николаевич, образование высшее, педагогический стаж – 23года

#### **Методическое и нормативное обеспечение.**

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Программы для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2008.
2. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9, 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./; по ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. испр.-М.: Просвещение, 2007.-156с.
3. Правила соревнований по «Армейскому рукопашному бою»- М.: 2014
4. Устав ФАРБ – М.: 2011

#### **Дидактические материалы:**

- Серии тематических цветных иллюстраций, плакатов по теме занятий;
- Презентации и видеоролики по теме занятий;

#### **Нормативные документы:**

- Устав образовательного учреждения.
- Конституция РФ.
- Конвенция «О правах ребенка».
- Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Правила соревнований по «Армейскому рукопашному бою»
- Устав ФАРБ России и Регионального отделения ФАРБ г. Норильск

**Материально-техническое обеспечение для реализации программы (рекомендуемый перечень).**

Кабинет должен быть укомплектован электронными методическими, дидактическими и техническими средствами:

- Мультимедийный проектор – 1 шт.
- Экран – 1 шт.
- Ноутбук (компьютер в комплекте) – 1 шт.
- Гимнастическая стенка, набор для силовой подготовки
- Гимнастические скамейки, скакалки
- Ковер борцовский
- Снаряжение для отработки ударов и приемов борьбы

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата/тренировки		Контроль
			№ тренировки	Календарные сроки/месяц	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основные стойки, передвижения и перемещения в РБ.</b>	<b>12</b>			
	Тема 1.1. Основные стойки РБ. ТБ на занятиях.	2	1-2	1.09-7.09	текущий
	Тема 1.2. Передвижения в стойках, переходы из стоек.	2	3-4	8-14.09	текущий
	Тема 1.3. Прямые, задние и боковые перемещения в стойках.	2	5-6	15-21.09	текущий
	Тема 1.4. Страховка и самостраховка в РБ.	2	7-8	22-28.09	текущий
	Тема 1.5. Отработка падения в РБ.	2	9-10	29.09 5.10	текущий
	Тема 1.6. Выбор дистанции удара и его уровня.	2	11-12	6-12.09	текущий
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Ударная техника.</b>	<b>24</b>			
	Тема 2.1. Основные удары руками (прямые, боковые, снизу и сбоку).	8	13-20	13.-19-.20-.26-.27.10 9-10-16.11	текущий
	Тема 2.2. Основные удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, коленом)	8	21-28	17-23-24-30.11 1-7-8-14.12	текущий
	Тема 2.3. Отработка базовых комбинаций ударов (на 2 и 3 удара)	8	29-36	15-21-22-28-29.12 11-12-18.01	текущий
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Техника борьбы.</b>	<b>12</b>			
	Тема 3.1. Самостраховка и техника падения в борьбе.	2	37-38	19-25.01	текущий
	Тема 3.2. Техника передней и задней подножки.	4	39-42	26.01 1-2-8.02	текущий

	Тема 3.3. Техника передней и задней подсечки.	2	43-44	9-15.02	текущий
	Тема 3.4. Техника броска через бедро, спину.	4	45-48	16-22.02 1-2.03	текущий
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Техника защиты.</b>	<b>6</b>			
	Тема 4.1. Техника уходов с линии атаки.	2	49-50	9-15.03	текущий
	Тема 4.2. Техника уклонов.	2	51-52	16-29.03	текущий
	Тема 4.3. Блокирование ударов (по 4 направлениям)	2	53-54	30.03 5.04	текущий
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Приёмы конвоирования и связывания противника.</b>	<b>8</b>			
	Тема 5.1. Техника захвата противника спереди.	2	55-56	6-12.04	текущий
	Тема 5.2. Техника захвата противника сзади.	2	57-58	13-19.04	текущий
	Тема 5.3. Техника конвоирования по одному и вдвоём.	2	59-60	20-26.04	текущий
	Тема 5.4. Техника связывания противника ремнём и верёвкой.	2	61-62	27.04 3.05	текущий
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Физическая подготовка.</b>	<b>6</b>			
	Тема 6.1. Общая физическая подготовка.	2	63-64	4-10.05	текущий
	Тема 6.2. Специальная физическая подготовка.	2	65-66	11-17.05	текущий
	Тема 6.3. Контрольные нормативы.	2	67-68	18-24.05	Текущий, итоговый
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>		



**Тесты:**

**Бег 1000 м.** Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**Подтягивание на перекладине.** Положение из виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной.

**Сгибание и разгибание рук в и.п. - упор лежа (отжимание)**

Фиксируется количество отжиманий. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см.

**Подъем туловища из и.п.- лежа на спине.**

Фиксируется количество выполненных упражнений, до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

**Прыжки вверх из и.п. - упор присев**

Выполняется отталкивания одновременно двумя ногами вверх одновременно с махом рук, через стороны.

**Наклон вперед из положения сидя.**

Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, расстояние между ступнями 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации.

**Тесты:**

**Комплекс силовых упражнений.** Положение из виса хватом сверху. 1. Подтягивание. 2. Выход силой через одну руку. 3. Подъем ног к перекладине до касания. 4. Подъем переворотом.

**Выполнение ударной техники рук.** И.п. – лево или правосторонняя стойка.  
Выполнение серии ударов руками в течении 30 секунд без остановки.

**Выполнение ударной техники ног.** И.п. – лево или правосторонняя стойка.  
Выполнение серии ударов ногами в течении 30 секунд без остановки.

**Выполнение техники приемов борьбы.** И.п. – лево или правосторонняя стойка.  
Выполнение приемов борьбы с партнером в течение 1 минуты без остановки.

**Выполнение приемов рукопашного боя в свободном спарринге.** Проведение спарринга с партнером в течение 2 минут по правилам армейского рукопашного боя.