

**Комитет по образованию администрации г. Братска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №16"**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ "СОШ №16"  
Протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "СОШ 16"



Гребенникова Е.И.  
Приказ №323 от «5» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Самооборона»**  
для обучающихся 1-4 классов

**г. Братск 2023**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## «САМООБОРОНА»

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной программе воспитания

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

### **Основные задачи спортивно - оздоровительного этапа:**

- обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные
- 
- спортсмены должны познакомиться с тех-никой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

### **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою;
- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- изучение базовой техники всестилевых боевых искусств (рукопашного боя и каратэ SKIF);
- гармоническое развитие волевых и морально-этических качеств личности, *подготовка будущих защитников Отечества и общественного правопорядка.*
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

### **Основные задачи учебно-тренировочного этапа:**

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по всестилевым (рукопашный бой) и родственным (бокс, кик-боксинг, каратэ SKIF, дзюдо, самбо) к которым относятся:

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование тактико-технического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психологических качеств.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (СО)
- этап начальной подготовки (НП)
- учебно-тренировочный этап (УТ).

На спортивно- оздоровительный этап зачисляются учащиеся школы, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься рукопашным боем, и имеющие письменное разрешение врача – педиатра. На этом этапе осуществляется ознакомление с общеспортивной техникой различных сопутствующих видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств, а также за-крепление основных двигательных навыков и развитие спортивных физических качеств юного спортсмена.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся спортивно-оздоровительных

групп, достигшие 10 летнего возраста и успешно сдавшие *контрольно-переводные испытания*, а также другие физически подготовленные учащиеся (достигшие 10 лет), успешно сдавшие *вступительные испытания*. Не сдавшие вступительные испытания зачисляются в СО группы.

На этапе НП физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направляется на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов, для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдачу обязательной квалификационной программы каратэ SKIF.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку, не мене 1 года и выполнивших проверочные нормативы по

общефизической и специальной подготовке. Перевод по планам обучения на УТ этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

### ***Место курса «Самооборона» в плане внеурочной деятельности:***

На изучение курса в начальной школе выделяется в 1 классе –33 часа (1 ч. в неделю, 33 учебные недели), во 2 - 4 классах по 34 часов (1 ч. в неделю, 34 учебные недели).

## **СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Спортивно-оздоровительный этап**

#### **Основные тренировочные формы:**

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений); ката и кихон
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, колеса, мостики и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей );
- силовые упражнения (в виде ( в виде комплексов тренировочных заданий)

#### ***Основные методы выполнения упражнений:***

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой
- соревновательный (в контрольно- переводных испытаниях).

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в виде спорта рукопашный бой и каратэ. На этом этапе происходит отбор детей в группы начальной подготовки и, при достижении достаточного уровня подготовленности в учебно-тренировочные группы. На данном этапе существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, не превышающим 20% собственного. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 минут), с чередованием промежутков активного отдыха. Основная форма проведения

занятий с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Всё это позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используются во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других жизнеобеспечивающих систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно - оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определённых навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

*Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:*

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);

- широкое применение игровых и соревновательных форм обучения.

- при изучении упражнений, технических действий, комплексов, игр, объяснение должно быть простым и образным, а показ образцовым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т.д.. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падении;
- способам защиты;
- видам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических ударных и борцовских действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволяет определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;

- уровень физического развития;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

### **Этап начальной подготовки**

#### *Основное направление тренировки*

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить вид спорта для спортсмена и организовать соответствующую

подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

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

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

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

Многие физические качества детей наиболее успешно проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки и с учебно-тренировочным этапом. В следующих возрастных группах (юношей и девушек 14-15 и 16-17 лет) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на нем закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в виде спорта «рукопашный бой и приемы самообороны». На данном этапе целесообразно учитывать периоды тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и т.п.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

#### *Основная цель тренировочного процесса этапа НП :*

- утверждение в выборе спортивной специализации – рукопашный бой и приемы самообороны овладение основами техники.

#### *Основные задачи:*

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технику рукопашного боя и каратэ;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней под-готовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- недостаточная адаптация к спортивным нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

*Основные средства:*

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- 
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).
- двигательные элементы и их комбинации других видов спорта (акробатика, гимнастика, легкая (бег, метание, прыжки) и тяжелая атлетика, баскетбол, ручной мяч и др.).
- школа техники рукопашного боя и каратэ с обязательным изучением тактико-технических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (заданий на дом).

*Основные методы выполнения заданий учебно-тренировочного процесса:*

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

*Особенности обучения:*

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

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить до полного его усвоения.

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

### *Методика контроля:*

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

осуществляется, как правило, по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче квалификационных зачётов на промежуточных этапах обучения.

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

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на технику, скорость, на силу, на выносливость

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Контрольные проверки необходимо проводить в торжественной соревновательной обстановке.

#### *Врачебный контроль*

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углублённое медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

#### *Участие в соревнованиях*

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных спортивных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировочного процесса предусматривается необходимое и оптимальное число соревновательных упражнений и мероприятий. После первого года обучения в группе НП – 1 соревнование, на втором году и в дальнейшем – не менее 2 соревнований в год.

Теоретическая подготовка на этапе НП проводится в форме бесед, рассказов и опросов перед тренировочными занятиями. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой. Основным объёмом теоретических знаний обучаемые овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины, соблюдением чистоты спортивного сооружения. Необходимо также в первую очередь добиться усвоения мер техники безопасности при проведении тренировочных занятий.

Большое внимание следует уделить истории, традициям единоборств и самого вида спорта рукопашный бой. В группах НП целесообразно обучая какому-либо техническому действию обратить внимание на то, в каком виде или видах боевых искусств этот элемент наиболее характерен или применим. Основное внимание при построении бесед и

рассказов должно быть направленно на то, чтобы привить юным спортсменам гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких результатов.

В группах УТ и СС учебный и теоретический материал распространяется на весь

период обучения. Знакомство с требованиями учебных занятий проводится в форме бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста должны стать Темы истории рукопашного боя, методические особенности построения тренировочного процесса, подготовка к соревнованиям. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовки и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить спортсменов с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочного процесса.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты:** Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорства в достижении поставленной цели.

**Предметные результаты:** Пересказывать тексты по истории развития восточных единоборств. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спарингов по единоборствам. Излагать правила и условия проведения спаринга. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание восточных единоборств. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических движений в единоборствах. Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях спаринга. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе ведения спаринга. Проявлять быстроту и ловкость во время ведения учебного спаринга. Соблюдать дистанцию и правила техники безопасности во время тренировочных занятий и учебных спарингов. Осваивать технические действия при выполнении связок. Описывать разучиваемые технические действия из единоборств. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из связок. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.

**Метапредметные результаты.**

**Познавательные:** Осмысление и объяснение своего удивительного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения изучаемых заданий и упражнений.

**Коммуникативные:** Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами тренировки, владеть специальной терминологией.

**Регулятивные:** Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе основных знаний и имеющегося опыта. Уметь технически правильно выполнять двигательные движения из базовых упражнений единоборств, использовать их в связках и соревновательной деятельности. Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**По окончании обучения воспитанники должны знать:**

1. Правила техники безопасности при занятиях каратэ Сётокан.
2. Основные понятия, используемые в боевых искусствах.
3. Историю развития каратэ Сётокан..
4. Принципы построения тренировочного процесса.
5. Основные понятия о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний.

**По окончании обучения воспитанники должны уметь:**

1. Владеть основами техники атаки и самозащиты.
2. Использовать приобретенные умения и навыки в различных видах спаррингов (без контакта, с легким контактом, с ограниченным контактом и с полным контактом).
3. Проявлять моральные качества и волю.
4. Пользоваться оборудованием и инвентарем.
5. Владеть культурой поведения.

Тематическое планирование		
Наименование разделов и тем	Всего	Практические занятия (тренировки)
<b>Раздел 1. Ударная техника</b>		
<b>1.1. Стойка и передвижения</b>		
1.1.1 Низкая, средняя и высокая стойка рукопашного боя		0,5
1.1.2 Челнок, приставной шаг		0,5
1.1.3 Прыжковый шаг, скользящий шаг		0,5
<b>1.2 Защита</b>		
1.2.1 Верхний блок, отбив		0,5
1.2.2. Нижний блок (аге-уке)		0,5
1.2.3 Внутренний блок, подставка сото-уке		0,5
1.2.4 Наружный блок учи-уде-уке		0,5
1.2.5. Уклон		0,5
1.2.6 Уход		0,5
1.2.7 Уклон и уход с блоком руки		1,5
1.2.8. Уклон и уход с блоком ноги		1,5
<b>1.3. Техника одиночных ударов</b>		
1.3.1.Прямые удары руками на месте-цки		1,5
1.3.2. Боковые удары руками маваси-цки уракен-цки		1,5
1.3.3. Нижние удары руками		1,5
1.3.4. В движении: короткие прямые удары руками киками-цки		1,5
1.3.5. В движении короткие боковые удары руками		1,5
1.3.6. В движении короткие нижние удары руками		1,5
1.3.7. В движении длинные прямые удары руками		1,5
1.3.8. В движении длинные боковые удары руками		1,5
1.3.9. В движении длинные нижние удары руками		1,5
1.3.10. Удар ногой разгибом (прямой удар ногой) майе гери		1,5
1.3.11. Удар ногой махом (нижний удар ногой)		1,5
1.3.12. Боковой удар ногой маваси –гери и йеко гери		1,5
1.3.13. Удар ногой круговым махом		1,5
Удары ногами в движении (удар-шаг, удар с шагом)		1,5
<b>1.4.Техника ударных комбинаций (серий)</b>		
<b>Кихон</b>		
1-я наступательная ударная комбинация (первый удар ногой)		1,5
2-я комбинация(второй удар ногой)		1,5
3-я комбинация(третий удар ногой)		1,5
4-я (один рукой, два ногами)		1,5
5-я (три разных удара руками)		1,5
6-я (три разных удара ногами)		1,5
Наступательная атака и боевая связка 2+2		1,5
<b>1.5 Техника ударного противодействия</b>		
Ответная атака и боевая связка -1+2+1		1,5
Ответная атака -2+2		1,5
Требования к ударной технике : уметь провести осознанную простую наступательную и ответную атаку. - уметь провести простую наступательную ударную атаку с простой боевой связкой - полную наступательную ударную атаку против одиночного удара - простую ответную атаку с одиночной боевой связкой уметь провести против простой серии: простую ответную атаку		

Раздел 2. Борцовская подготовка		
2.1 Специальная и подготовительная гимнастика.		
2.1.1. Страховка при падении набок и на спину		0,5
2.1.2. Перекаты, кувырки вперед и назад в партере.		0,5
2.1.3. Кувырки вперед и назад со страховкой в партере		0,5
2.1.4. Кувырки вперед и назад со страховкой из стойки (типа «лодочка»)		0,5
2.1.5. Выход в мостик		0,5
2.1.6. Стойка на голове		0,5
2.1.7. Переворот через голову из упора в мостик		0,5
2.1.8 «Забегание»		0,5
2.1.9. Поперечный и продольный шпагаты		0,5
2.1.10. "Колесо"		0,5
2.2. Борьба в стойке		
2.2.1. Борцовская стойка, Свободные захваты.		0,5
2.2.2. Выведение из равновесия : «тяги-толкай»		1,5
2.2.3. Выведение из равновесия : «винт»		1,5
2.2.4. Плотные захваты, выведение из равновесия: «сжать»		1,5

поднимать»		
2.2.5. Выведение из равновесия : кружить		1,5
2.2.6. Выведение из равновесия свинчиванием и падением на бедро		1,5
2.2.7. Выхват бедра, выхват пятки		1,5
2.2.8. Страховка во время броска		1,5
2.2.9. Выхват ног спереди		1,5
2.2.10. Зацеп снаружи		1,5
2.2.11. Задняя подножка		1,5
2.2.12. Задняя подсечка		1,5
2.2.13. Боковая подсечка		3
2.2.14. Бросок передняя подножка под ближнюю ногу		1,5
2.2.15. Бросок через бедро.		3
2.2.16. Передняя подножка с падением на колено		1,5
2.2.17. Принцип выхода из броска на болевой прием		1,5
<b>2.3 Борьба в партере</b>		
2.3.1 Переворачивание захватом рук		1,5
2.3.2. Переворачивание с захватом рукава и шеи		1,5
2.3.3. Переворачивание косым захватом		1,5
2.3.4. Переворачивание с захватом руки и ноги		1,5
2.3.5. Удержание сбоку		1,5
2.3.6. Удержание поперёк		1,5
2.3.7. Удержание верхом		1,5
2.3.8. Удержание со стороны головы		1,5
2.3.9. Болевой прием: рычаг локтя между ногами и способы выхода на него		3
2.3.10. Болевой прием: перегибание локтя через бедро и выход на него		1,5
2.3.11. Уходы через мостик и забеганием		0,5
2.3.12. Уходы вытягиванием плеча		1,5
2.3.13. Уходы переворотом с партнёра		1,5
<b>2.4. Практическая борьба (дни борьбы)</b>		13,5
<b>Требования к борцовской подготовке : владеть базовой борцовской техникой 1 года обучения в стойке и партере: - уметь правильно падать и страховаться при падении, а также страховать</b>		

<p>партнёра и соперника при проведении броска ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь вывести соперника из равновесия, провести бросок и перейти на удержание;</li> <li>- уметь в партере выполнить удержание и перейти на болевой прием</li> <li>- уметь уйти от болевого приема и удержания.</li> </ul>		
<b>Раздел 3. Техника рукопашного боя</b>		
<b>3.1. Проходы в верхний уровень</b>		
3.1.1 Свободный захват из ударной техники и выведение из равновесия кружением и винтом с падением на бедро.		3
3.1.2.Свободный захват из ударной техники и бросок задней подсечкой		3
Проход в кольцевой захват через ближнее плечо: передняя подножка под дальнюю ногу		3
3.1.3. Проход в захват через дальнее плечо, задняя подножка		1,5
<b>3.2. Проходы в нижний уровень</b>		
3.2.1. Проход в нижний уровень, выхват бедра или пятки		3
3.2.2. Проход в нижний уровень, выхват ног		3
3.2.3. Проход в нижний уровень, зацеп снаружи		1,5
<b>3.3. Спарринги (тренировочные поединки)</b>		
Требования к технике рукопашного боя:: уметь правильно выйти и провести бросок в верхнем и нижнем уровне.		
<b>Раздел 4. Техника самозащиты и задержания (боевой раздел)</b>		
<b>4.1. Аксиомы и правила самозащиты</b>		
<b>4.2. Биомеханические правила самозащиты</b>		
4.2.1. Рычаг руки наружу (1 контроль), уход от контроля.		1,5
4.2.2. Рычаг руки вовнутрь (2 контроль)		1,5
4.2.3.Прямой и обратный узел руки (3 контроль)		1,5
4.2.4. Загиб руки за спину (4 контроль)		1,5
4.2.5. Рычаг руки в стойке (5 контроль)		1,5
4.2.6. Рычаг головы (6 контроль)		1,5
Требования к боевому разделу : знать и понимать аксиомы и правила самозащиты, биомеханические правила самозащиты и уметь их применять в простых случаях от свободных захватов.		

<b>Раздел 5. Теоретическая подготовка</b>		
5.1.1. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по рукопашному бою и каратэ		
5.1.2. Кодекс чести каратэ, история клуба		
5.1.3 История, этика и традиции единоборств, их терминология		
<b>Контрольные (зачетные) и проверочные занятия, квалификационные испытания</b>		