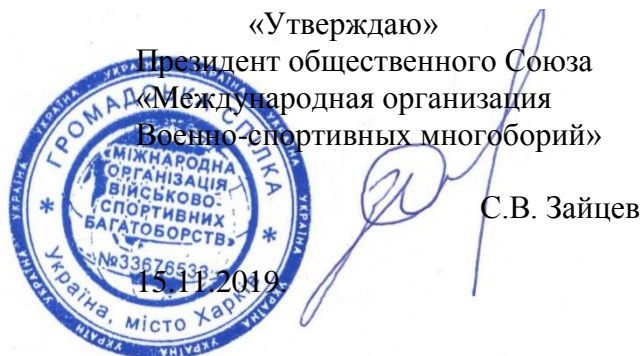


«Утверждаю»
Президент общественного Союза
«Международная организация
Военно-спортивных многоборий»
С.В. Зайцев
15.11.2019



**ПРОГРАММА
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ТРЕБОВАНИЙ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОЯСОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО «ВОЕННО-СПОРТИВНЫМ МНОГОБОРЬЯМ»
В РАЗДЕЛЕ «БОЕВОЕ ДВОЕБОРЬЕ»**

«ПОЛНОКОНТАКТНЫЙ ВИД ПРОГРАММЫ»

Составители: Зайцев С.В. черный пояс X Дан
Ришковец А.М. черный пояс VII Дан
Ярошевский А.В. черный пояс VII Дан
Гримов С.А. черный пояс VII Дан
Каут Р.С. черный пояс V Дан
Левин В.И. черный пояс V Дан

Аттестационная программа технического уровня подготовки по ВСМ
« белый пояс 1 степени »

Раздел 1 Теоретические знания

- 1.1. Состав боевого двоеборья
- 1.2. Спортивный этикет в боевом двоеборье

Раздел 2 Общая физическая подготовка ОФП

Специальный комплекс общефизической подготовки	Возраст спортсмена, лет													
	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		18+	
	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	5	1	7	1	8	1	10	1	5	2	7	2	10	2
Упражнение №2. Из положения лежа на животе перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	5		7		8		10		5		7		10	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положение сед.	5		7		8		10		5		7		10	
Упражнение №4. Из положения присед выпрыгнуть вверх, руки за головой	5		7		8		10		5		7		10	

* Упражнение №1 Туловище ровное, руки на ширине плеч, сгибать до угла 90 градусов в локтевом суставе.

* Упражнение №2. При выполнении упражнения выполнять полный сед.

* Упражнение №3. Ноги не фиксируются, разрешается незначительное сгибание ног, локтями дотрагиваться до середины бедер, в положении лежа обязательно касаться лопатками пола.

* Упражнение №4. Во время выпрыгивания необходимо оторваться от пола не менее чем на 1 см при этом коленные суставы и туловище полностью выпрямляются.

* **Женщины выполняют каждое упражнение на 2 раза меньше**

Раздел 3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Кувырок вперед
- 3.1.2. Кувырок назад
- 3.1.3. Борцовский шаг со стойки
- 3.1.4. Продольный шпагат с просветом не более 35 см.
- 3.1.5. Поперечный шпагат с просветом не более 40 см.

3.2. Элементы самостраховки

- 3.2.1. При падении вперед
- 3.2.2. При падении назад (на спину) с положения присед
- 3.2.3. При падении на бок (левый, правый) с положения присед

Раздел 4. Боевая техника

4.1. Стойки. Перемена стоек

- 4.1.1. Левосторонняя стойка
- 4.1.2. Правосторонняя стойка

4.2. Техника передвижения

- 4.2.1. Передвижение вперед, назад с шагом (по два шага)

4.3. Техника ударов руками (с шагом)

- 4.3.1. Прямой удар передней рукой в голову
- 4.3.2. Прямой удар дальней рукой в голову
- 4.3.3. Прямой удар передней рукой в корпус с наклоном
- 4.3.4. Прямой удар дальней рукой в корпус с наклоном

4.4. Техника ударов ногами

- 4.4.1. Прямой удар дальней ногой в корпус (в левосторонней и правосторонней стойке)

4.5. Серийно-комбинационные удары

- 4.5.1. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней ногой в корпус
- 4.5.2. Прямой удар дальней рукой в голову, прямой удар дальней ногой в корпус

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. Блок двумя руками от прямого удара рукой в голову (передней и дальней рукой)
- 4.6.2. Блок двумя руками от прямого удара рукой в корпус с наклоном (передней и дальней рукой)
- 4.6.3. Блок двумя руками от прямого удара ногой в корпус

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке

- 4.7.1.1. Прихваты выполняются с дальнейшим выведением из равновесия.
 - прихват двумя руками за шею, выведение из равновесия рывком;
 - прихват за руку и шею, выведение из равновесия скручиванием;
 - прихват двумя руками за спину, выведение из равновесия толчком;
 - прихват за спину и ногу, приподнимание (перевести центр тяжести оппонента вверх)

4.7.2. Техника борьбы в партере

- 4.7.2.1. Контроль в партере (сбоку; поперёк; коленом; сверху) с левой и правой стороны, выполнить все виды контроля один за другим, в последовательности как указано в скобках

4.8. Ударно - бросковая техника

- 4.8.1. Прямой удар передней рукой в голову, прихват руки и шеи, выведение из равновесия скручиванием
- 4.8.2. Прихват за шею (спину) двумя руками, выведение из равновесия толчком (отталкивание), прямой удар дальней рукой в голову
- 4.8.3. Прихват за шею (спину) двумя руками, выведение из равновесия толчком (отталкивание), прямой удар дальней ногой в голову (корпус)

4.9. Техника контратаки

- 4.9.1. *Ударами от ударов* (отсутствует)
- 4.9.2. *Броском от ударов* (отсутствует)
- 4.9.3. *Броском от броска* (отсутствует)

Раздел 5. Бой с тенью (отсутствует)

Раздел 6. Специальная технико-физическая подготовка

6.1. Скоростные удары по лапе в технично-правильном исполнении на продвижении вперёд:

- прямые удары на скорость по «лапе» в течение 10 сек. передней рукой и в течение 10 сек. дальней рукой

6.2. Перебивание доски (отсутствует)

**Аттестационная программа технического уровня подготовки по ВСМ
«Жёлтый пояс»**

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- на протяжении года участвовавшие в соревнованиях не ниже клубных.

Раздел 1. Теоретические знания

- 1.1. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.2. Техника безопасности во время занятий военно-спортивным многоборьем;
- 1.3. Терминология техники данной степени аттестации

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальный комплекс общефизической подготовки	Возраст спортсмена, лет													
	7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		18+	
	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	6	1	8	1	9	1	11	1	6	2	8	2	10	2
Упражнение №2. Из положения лежа на животе перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	6		8		9		11		6		8		10	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положение сед.	6		8		9		11		6		8		10	
Упражнение №4. Из положения присед выпрыгнуть вверх, руки за головой	6		8		9		11		6		8		10	

* Женщины выполняют каждое упражнение на 2 раза меньше.

Раздел 3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Кувырок через левое плечо
- 3.1.2. Кувырок через правое плечо
- 3.1.3. Передний мост
- 3.1.4. Скручивание в партере (креветка)
- 3.1.5. Продольный шпагат с просветом не более 30 см.
- 3.1.6. Поперечный шпагат с просветом не более 35 см.

3.2. Элементы самостраховки

- 3.2.1. Падение назад со стойки
- 3.2.2. Падение на бок с переворотом из партера

Раздел 4. Боевая техника

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижения

- 4.2.1. Передвижение по кругу влево, вправо с шагом (по два шага)

4.3. Техника ударов руками

- 4.3.1. Комбинация из двух прямых ударов передней и дальней рукой в голову
- 4.3.2. Комбинация из трёх прямых ударов передней, дальней и передней рукой в голову
- 4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в корпус с наклоном

4.4. Техника ударов ногами

- 4.4.1. Круговой удар дальней ногой по бедру
- 4.4.2. Круговой удар дальней ногой в корпус
- 4.4.3. Круговой удар дальней ногой в голову
- 4.4.4. Прямой удар дальней ногой в голову

4.5. Серийно-комбинационные удары

- 4.5.1. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, круговой удар дальней ногой в голову (корпус, бедро)
- 4.5.2. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, прямой удар дальней ногой в корпус
- 4.5.3. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в корпус, прямой удар дальней ногой в корпус
- 4.5.4. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней ногой в корпус

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. Сбив прямого удара рукой в голову
- 4.6.2. Блок двумя руками от кругового удара дальней ногой (голову, корпус)
- 4.6.3. Блок голенью от кругового удара дальней ногой по бедру

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Приемы борьбы в стойке

- 4.7.1.1. Проход в одну ногу
- 4.7.1.2. Проход в две ноги
- 4.7.1.3. Бросок с захватом ног спереди
- 4.7.1.4. Бросок с захватом одной ноги (снаружи и изнутри)

4.7.2. Приемы борьбы в партере

- 4.7.2.1. Прихват руки (ноги) на плечо, прихват руки (ноги) под плечо.
- 4.7.2.2. Контроль сверху со стороны ног (оппонент одновременно демонстрирует контроль снизу со стороны ног), разрыв замка ног локтями, выход в контроль поперёк, затем переход в контроль со стороны головы. Выполнять последовательно
- 4.7.2.3. Уход от контроля (в положении сбоку, сверху, поперёк)
- 4.7.2.4. Переворот партнёра на спину со стороны головы захватом руки на плечо
- 4.7.2.5. Рычаг локтя через бедро
- 4.7.2.6. Рычаг локтя с захватом руки между ног
- 4.7.2.7. Ущемление ахиллово сухожилия

4.8. Ударно-бросковая техника (с логическим завершением, удушающим или болевым приемом)

- 4.8.1. Комбинация из трех прямых ударов передней, дальней и передней рукой в голову, проход в одну ногу, бросок с захватом одной ноги снаружи или изнутри
- 4.8.2. Комбинация из двух прямых ударов передней и дальней рукой в голову, проход в две ноги, бросок с захватом двух ног спереди

4.9. Техника контратаки

4.9.1. Ударами от ударов

- 4.9.1.1. Комбинация прямых ударов руками против кругового удара ногой в корпус, голову
- 4.9.1.2. Комбинация прямых ударов руками после «сбива» прямого удара передней или дальней рукой в голову.
- 4.9.1.3. Комбинация прямых ударов руками после блока голенью от кругового удара ногой по бедру

4.9.2. Броском от ударов

- 4.9.2.1 Бросок захватом двух ног спереди против прямого удара рукой в голову.
- 4.9.2.1 Бросок захватом одной ноги изнутри от кругового удара дальней ногой в корпус.

4.9.3. Броском от броска

4.9.3.1. Отброс ног назад с накрыванием и прихватом за корпус против проходов в ноги

Раздел 5. Бой с тенью

Упражнение	Возрастная категория						
	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Вольный бой с тенью	х	х	30 сек	30 сек	60 сек	60 сек	60 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Раздел 6. Специальная технико-физическая подготовка

6.1. Скоростные удары по лапе в технико-правильном исполнении на продвижении вперёд:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (прямые удары левой, правой руками попеременно без остановки)
- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (прямой удар дальней ногой)

6.2. Перебивание доски(отсутствует)

Аттестационная программа технического уровня подготовки по ВСМ « жёлтый пояс 1 степени »

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- на протяжении года участвовали не ниже чем в городских и районных соревнованиях.

Раздел 1. Теоретические знания

- 1.3. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.4. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий
- 1.5. Терминология техники данной степени аттестации

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальный комплекс общефизической подготовки	Возраст спортсмена, лет											
	8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		18+	
	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	9	1	10	1	12	1	7	2	9	2	11	2
Упражнение №2. Из положения лежа на животе, перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	9		10		12		7		9		11	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положения сед.	9		10		12		7		9		11	
Упражнение №1. Из положения присед выпрыгнуть вверх, руки за головой	9		10		12		7		9		11	

* Женщины выполняют каждое упражнение на 2 раза меньше.

Раздел 3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Кувырок с разбега через низкое препятствие (партнер стоящий боком с упором на колени и локти)
- 3.1.2. Стойка на голове с опорой на стену или с поддержкой партнера
- 3.1.3. Задний мост
- 3.1.4. Продольный шпагат с просветом не более 25 см.
- 3.1.5. Поперечный шпагат с просветом не более 30 см

3.2. Элементы самостраховки

- 3.2.1. Падение через партнёра стоящего в партере (на бок, на спину)

Раздел 4. Боевая техника (все удары и комбинации выполняются на «дриблинге»)

4.1. Стойки. Перемена стойки (отсутствует)

4.2. Техника передвижения

- 4.2.1. Передвижение на «дриблинге» вперед, назад
- 4.2.2. Передвижение на «дриблинге» по кругу

4.3. Техника ударов руками

- 4.3.1. Боковой удар дальней рукой в голову
- 4.3.2. Боковой удар передней рукой в голову
- 4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову
- 4.3.4. Прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову

4.4. Техника ударов ногами

4.4.1. Прямой удар передней ногой в корпус (голову)

4.4.2. Круговой удар передней ногой по бедру (корпус, голову)

4.5. Серийно-комбинационные удары

4.5.1. Прямой удар передней рукой в голову, круговой удар передней ногой в голову (корпус, бедро)

4.5.2. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар передней ногой в корпус

4.5.3. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, круговой удар передней ногой в голову (корпус, бедро)

4.5.4. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней ногой в корпус, прямой удар передней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову

4.6. Техника защиты

4.6.1. Блок двумя руками от кругового удара передней ногой в голову (корпус)

4.6.2. Сбив прямого удара ногой в корпус (наружный, внутренний)

4.6.3. Блок голенью от кругового удара передней ногой по бедру

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке

4.7.1.1. Задняя подножка

4.7.1.2. Бросок через бедро

4.7.1.3. Задняя подножка с захватом ноги снаружи

4.7.1.4. Задняя подножка с захватом ноги изнутри

4.7.2. Техника борьбы в партере

4.7.2.1. Уход от контроля сверху со стороны ног, со стороны головы

4.7.2.2. Переворот на спину, захватом руки под плечо, исходное положение: стоя на коленях друг напротив друга или оппонент выполняет прихват за корпус со стороны спины.

4.7.2.3. Переворот на спину, захватом рук под плечи, исходное положение: стоя на коленях друг напротив друга, сдающий спортсмен выполняет прихват за две ноги, оппонент накрывает прихватом за корпус сверху.

4.7.2.4. Ущемление икроножной мышцы

4.7.2.5. Удушающий приём предплечьем и плечом (контроль сбоку)

4.8. Ударно - бросковая техника (с логическим завершением, удушающим или болевым приемом)

4.8.1. Прямой удар передней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову, бросок через бедро

4.8.2. Прямой удар передней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову, бросок задняя подножка

4.8.3. Прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову, прихват за спину и ногу, задняя подножка с захватом ноги снаружи

4.9. Техника контратаки

4.9.1. Ударами от ударов

4.9.1.1. Комбинация ударов руками после сбива рукой прямого удара ногой в корпус

4.9.1.2. Комбинация ударов руками и ногой после блока голенью от удара ногой по бедру

4.9.2. Броском от ударов

4.9.2.1. Бросок через бедро против связки ударов руками (передний прямой, дальний боковой)

4.9.2.2. Бросок задняя подножка с захватом ноги снаружи или изнутри против прямого удара ногой в корпус

4.9.3. Броском от броска

- 4.9.3.1. Задняя подножка от задней подножки
- 4.9.3.2. Задняя подножка от броска через бедро
- 4.9.3.3. Бросок через бедро от задней подножки

Раздел 5. Бой с тенью

Упражнение	Возрастная категория					
	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Вольный бой с тенью	х	30 сек	30 сек	60 сек	60 сек	60 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Раздел 6. Специальная технико-физическая подготовка

6.1. Скоростные удары по лапе в технично-правильном исполнении на продвижении вперёд:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (боковой удар)
- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (передней круговой)

6.2. Перебивание доски

Упражнение	Возрастная категория		
	14-15	16-17	18+
Разбивание доски, размером (мм) мужчинами	20 х 400х300	20 х 400х300	25 х 400х300
Разбивание доски, размером (мм) женщинами	15 х 400х300	15 х 400х300	20 х 400х300

Аттестационная программа технического уровня подготовки по ВСМ
« оранжевый пояс »

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- на протяжении года участвовали не ниже чем в открытых соревнованиях чемпионата города, района.

Раздел 1. Теоретические знания

- 1.1. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.2. Основы спортивной гигиены
- 1.3. Основы стрельбы и правила техники безопасности во время стрельбы
- 1.4. Виды спортивных травм и меры их предотвращения
- 1.5. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальный комплекс общефизической подготовки	Возраст спортсмена, лет											
	9		10-11		12-13		14-15		16-17		18+	
	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	10	1	5	2	6	2	8	2	10	2	12	2
Упражнение №2. Из положения лежа на животе, перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	10		5		6		8		10		12	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положения сед.	10		5		6		8		10		12	
Упражнение №1. Из положения присед выпрыгнуть вверх, руки за головой	10		5		6		8		10		12	

* Женщины выполняют каждое упражнение на 2 раза меньше.

Раздел 3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. «Колесо» (переворот в сторону)
- 3.1.2. Кувырок назад с выходом в стойку
- 3.1.3. Стойка на голове
- 3.1.4. Продольный шпагат с просветом не более 20 см.
- 3.1.5. Поперечный шпагат с просветом не более 25 см.

3.2. Элементы самостраховки

- 3.2.1. Самостраховка на бок через руку партнёра

Раздел 4. Боевая техника (все удары и комбинации выполняются в движении)

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижений

- 4.2.1. Передвижение вперёд, назад и по кругу на «дриблинге»
- 4.2.2. Уход с линии атаки с шагом в «дриблинге»

4.3. Техника ударов руками

- 4.3.1. Удар снизу передней рукой в голову
- 4.3.2. Удар снизу дальней рукой в голову

- 4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, удар снизу дальней рукой в голову
- 4.3.4. Прямой удар дальней рукой в голову, удар снизу передней рукой в голову.

4.4. Техника ударов ногами

- 4.4.1. Боковой удар дальней ногой в корпус
- 4.4.2. Круговой удар передней левой ногой в голову (корпус, бедро), прямой удар дальней правой ногой в корпус
- 4.4.3. Прямой удар передней левой ногой в корпус, круговой удар дальней правой ногой в голову (корпус, бедро)
- 4.4.4. Круговой удар передней левой ногой в голову (корпус, бедро), боковой удар дальней правой ногой в корпус

4.5. Серийно-комбинационные удары

- 4.5.1. Прямой удар передней левой рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову, прямой удар передней левой рукой в голову, круговой удар дальней правой ногой в голову (корпус, бедро)
- 4.5.2. Прямой удар передней левой рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову, прямой удар передней левой рукой в голову, прямой удар дальней правой ногой в корпус
- 4.5.3. Прямой удар передней левой рукой в голову, боковой удар дальней правой рукой в голову, круговой удар дальней правой ногой в голову (корпус, бедро)
- 4.5.4. Прямой удар передней левой рукой в голову, боковой удар дальней правой рукой в голову, круговой удар передней левой ногой в голову (корпус, бедро)
- 4.5.5. Прямой удар дальней правой рукой в голову, боковой удар передней левой рукой в голову, круговой удар дальней правой ногой в голову (корпус, бедро)

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. Оттяжка корпуса назад
- 4.6.2. Уклон в левую сторону
- 4.6.3. Уклон в правую сторону
- 4.6.4. Защита от ударов снизу (подставкой и оттяжкой)

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке

- 4.7.1.1. Зацеп ногой изнутри
- 4.7.1.2. Зацеп ногой снаружи
- 4.7.1.3. Боковая подножка с «выседом» на пятке
- 4.7.1.4. Бросок отхватом (через заднюю подножку)
- 4.7.1.5. Передняя подножка (со стойки, сколен)

4.7.2. Техника борьбы в партере

- 4.7.2.1. Рычаг руки через предплечье
- 4.7.2.2. Рычаг ноги (колени)
- 4.7.2.3. Болевой приём рычага локтя с захватом руки между ног в положении контроль со стороны ног выполняет тот, кто снизу
- 4.7.2.4. Удушающий приём плечом и предплечьем, и на диафрагму (контроль снизу)

4.8. Ударно - бросковая техника (с логическим завершением, удушающим или болевым приемом)

- 4.8.1. Прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову, зацеп снаружи
- 4.8.2. Прямой удар дальней рукой в голову, удар снизу передней рукой в голову, передняя подножка с колен
- 4.8.3. Прямой удар передней рукой в голову, удар снизу дальней рукой в голову, боковая подножка с «выседом на пятке»

4.9. Техника контратаки

4.9.1. Ударами от ударов

- 4.9.1.1. От прямого удара рукой в голову, уклон влево, прямой удар левой рукой в голову
- 4.9.1.2. От прямого удара рукой в голову, уклон вправо, прямой удар правой рукой в голову
- 4.9.1.3. Прямой удар ногой в корпус от прямых ударов руками в голову
- 4.9.1.4. Удар по бедру ногой от прямых ударов руками в голову

4.9.2. Броском от ударов

- 4.9.2.1. Броски с зацепом ног (изнутри, снаружи) от прямых ударов руками в голову
- 4.9.2.2. Боковая подножка от прямых ударов руками в голову

4.9.3. Броском от броска

- 4.9.3.1. Бросок «отхватом» (от задней подножки; броска через бедро)
- 4.9.3.2. Задняя подножка с «выседом на пятке» против броска через бедро

Раздел 5. Бой с тенью

Упражнение	Возрастная категория					
	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Вольный бой с тенью	30 сек	30 сек	30 сек	60 сек	60 сек	60 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Раздел 6. Специальная технико-физическая подготовка

6.1. Скоростные удары по лапе в технично-правильном исполнении на продвижении вперед:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (удар рукой снизу)
- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (круговой удар дальней ногой)

6.2. Перебивание доски

Упражнение	Возрастная категория		
	14-15	16-17	18+
Разбивание доски, размером (мм) мужчинами	20 х 400х300	20 х 400х300	25 х 400х300
Разбивание доски, размером (мм) женщинами	15 х 400х300	15 х 400х300	20 х 400х300

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- на протяжении года участвовавшие в чемпионате области;

Раздел 1 Теоретические знания

- 1.1. История развития боевого многоборья
- 1.2. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.3. Основы спортивной гигиены
- 1.4. Основы стрельбы и правила техники безопасности во время стрельбы
- 1.5. Виды спортивных травм и меры их предотвращения
- 1.6. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальный комплекс общефизической подготовки	Возраст спортсмена									
	10-11		12-13		14-15		16-17		18+	
	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	6	2	7	2	6	3	8	3	10	3
Упражнение №2. Из положения лежа на животе, перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	6		7		6		8		10	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положения сед.	6		7		6		8		10	
Упражнение №4. Из положения присед выпрыгнуть вверх, руки за головой	6		7		6		8		10	

* Женщины выполняют каждое упражнение на 2 раза меньше (при 2 подходах) и на 3 раза меньше (при 3 подходах)

Раздел 3 Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Кувырок через партнера, стоящего в партере с упором на колени и локти.
- 3.1.2. Стойка на руках со страховкой
- 3.1.3. Переход с заднего моста в передний и возврат в исходное положение. Выполнять с помощью партнера.
- 3.1.4. Продольный шпагат с просветом не более 15 см.
- 3.1.5. Поперечный шпагат с просветом не более 20 см.

3.2. Элементы самостраховки

- 3.2.1. Кувырок через левое (правое) плечо со страховкой через партнера, стоящего в партере с упором на колени и локти

Раздел 4 Боевая техника (все удары и комбинации выполняются в движении с использованием дриблинга).

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижений

- 4.2.1. Передвижение на «полуволе»
- 4.2.2. Передвижение на «воле»

4.3. Техника ударов руками (с использованием техники волны полуволны)

- 4.3.1. Прямой удар передней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову
- 4.3.2. Прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову
- 4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову, удар снизу передней рукой в голову
- 4.3.4. Прямой удар передней рукой в голову, удар снизу дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову

4.4. Техника ударов ногами

- 4.4.1. Боковой удар передней ногой в корпус
- 4.4.2. Боковой удар ногой в корпус с разворотом через спину
- 4.4.3. Круговой удар передней ногой в голову, боковой удар ногой в корпус с промежуточной постановкой ноги
- 4.4.4. Круговой удар дальней ногой в голову, боковой удар ногой в голову с промежуточной постановкой ноги

4.5. Серийно-комбинационные удары

- 4.5.1. Прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней ногой в корпус
- 4.5.2. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову, круговой удар дальней ногой в голову (корпус, бедро)
- 4.5.3. Прямой удар передней рукой в голову, удар снизу дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней ногой в корпус
- 4.5.4. Прямой удар передней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову, удар снизу передней рукой в голову, круговой удар дальней ногой в голову
- 4.5.5. Прямой удар передней левой рукой в голову, боковой удар дальней правой рукой в голову, боковой удар дальней правой ногой в корпус

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. Скрутка влево от ударов руками
- 4.6.2. Скрутка вправо от ударов руками
- 4.6.3. Наружный отводящий блок от боковых ударов ногой

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке

- 4.7.1.1. Бросок отхватом с захватом ноги снаружи
- 4.7.1.2. Бросок отхватом с захватом ноги изнутри
- 4.7.1.3. Боковая подсечка
- 4.7.1.4. Бросок через спину с прихватом руки и шеи
- 4.7.1.5. Бросок через спину с прихватом руки на плечо, под плечо
- 4.7.1.6. Бросок через себя назад переворотом

4.7.2. Техника борьбы в партере

- 4.7.2.1. Переворот на спину (исходное положение партнёр в партере с упором на руки и колени, вы находитесь сверху). Произвести прием с переворотом на бок в перспективе с захватом на удушающий или с кувырком с захватом на болевой
- 4.7.2.2. Ущемление бицепса
- 4.7.2.3. Двойной удушающий приемы: плечом и предплечьем на шею и ногами на диафрагму (атакующий лежа на спине)
- 4.7.2.4. Удушающий приём прямыми ногами на шею через руку (на сонные артерии)

4.8. Ударно - бросковая техника (с логическим завершением, удушающим или болевым приемом)

- 4.8.1. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, боковой

- удар передней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову, бросок через спину рука под плече
- 4.8.2. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову, круговой удар дальней ногой по бедру, боковая подсечка
- 4.8.3. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову, прихват за шею двумя руками, Бросок через спину с прихватом руки и шеи

4.9. Техника контратаки

4.9.1. Ударами от ударов

- 4.9.1.1. От прямого удара рукой в голову, уклон влево, боковой удар левой рукой в голову
- 4.9.1.2. От прямого удара рукой в голову, уклон вправо, боковой удар правой рукой в голову
- 4.9.1.3. От кругового удара ногой, блок двумя руками, боковой удар рукой в голову, круговой удар ногой в голову (корпус, бедро)
- 4.9.1.4. От круговых ударов ногой, уклон назад, комбинация из прямых ударов левой и правой рукой в голову

4.9.2. Броском от ударов

- 4.9.2.1. Бросок «отхватом» (снаружи, изнутри) от прямого удара ногой в корпус
- 4.9.2.2. Бросок через спину от бокового удара рукой в голову

4.9.3. Броском от броска

- 4.9.3.1. Бросок через голову с подсадом голени, против прохода в две ноги
- 4.9.3.2. Передняя подножка с колен против прохода в одну ногу

Раздел 5. Бой с тенью

Упражнение	Возрастная категория				
	10-11	12-13	14-15	16-17	18+
Вольный бой с тенью	30 сек	30 сек	60 сек	60 сек	60 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Раздел 6. Специальная технико-физическая подготовка

6.1. Скоростные удары по лапе в технично-правильном исполнении на продвижении вперед:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (боковые удары левой и правой рукой попеременно без остановки)
- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (круговые удары ногой левой и правой попеременно)

6.2. Перебивание доски

Упражнение	Возрастная категория		
	14-15	16-17	18+
Разбивание доски, размером (мм) мужчинами	20 х 400х300	20 х 400х300	25 х 400х300
Разбивание доски, размером (мм) женщинами	15 х 400х300	15 х 400х300	20 х 400х300

Аттестационная программа технического уровня подготовки по ВСМ « синий пояс »

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- на протяжении года участвовавшие в открытом чемпионате области;

Раздел 1. Теоретические знания

- 1.1. История развития боевого многоборья
- 1.2. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.3. Основы ведения здорового образа жизни спортсменом
- 1.4. Виды спортивных травм и меры их предотвращения
- 1.5. Основы стрельбы и правила техники безопасности во время стрельбы
- 1.6. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальный комплекс общефизической подготовки	Возраст спортсмена									
	11		12-13		14-15		16-17		18+	
	Кол -во раз	Подход	Кол -во раз	Подход	Кол -во раз	Подход	Кол -во раз	Подход	Кол -во раз	Подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	7	2	10	2	8	3	10	3	12	3
Упражнение №2. Из положения лежа на животе, перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	7		10		8		10		12	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положения сед.	7		10		8		10		12	
Упражнение №4. Из положения присед выпрыгнуть вверх, руки за головой	7		10		8		10		12	

* Женщины выполняют каждое упражнение на 2 раза меньше (при 2 подходах) и на 3 раза меньше (при 3 подходах)

Раздел 3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Вращение корпусом из положения «мост» с забеганием влево, вправо
- 3.1.2. Кувырок через «кольцо»
- 3.1.3. Кувырок вперед, подъем разгибом с переднего моста в боевую стойку (Девочки выполняют стойку на лопатках «Березка»)
- 3.1.4. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.
- 3.1.5. Поперечный шпагат с просветом не более 15 см.

3.2. Элементы самостраховки (отсутствует)

Раздел 4. Боевая техника (все удары и комбинации выполняются в движении на дриблинге)

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижений

- 4.2.1. Передвижение вперед, назад со скруткой

4.3. Техника ударов руками

- 4.3.1. Прямой удар передней рукой в голову, скрутка влево, прямой удар передней рукой в голову, удар снизу дальней правой рукой в голову
- 4.3.2. Прямой удар дальней рукой в голову, скрутка вправо, прямой удар дальней

- правой рукой в голову, боковой удар левой передней рукой в голову
- 4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, скрутка влево, боковой удар левой рукой в голову
- 4.3.4. Прямой удар дальней правой рукой в голову, скрутка вправо, боковой удар правой рукой в голову
- 4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар правой дальней рукой в голову, скрутка вправо, боковой удар правой дальней рукой в голову
- 4.3.4. Прямой удар дальней правой рукой в голову, прямой удар левой рукой в голову скрутка влево, боковой удар левой рукой в голову

4.4. Техника ударов ногами

- 4.4.1. Круговой удар передней левой ногой в голову (корпус, бедро), боковой удар правой ногой с разворотом через спину в корпус
- 4.4.2. Круговой удар дальней правой ногой в голову (корпус, бедро), боковой удар левой ногой с разворотом через спину в корпус
- 4.4.3. Прямой удар передней левой ногой в корпус, боковой удар правой ногой в корпус с разворотом через спину
- 4.4.4. Прямой удар дальней правой ногой в голову (корпус, бедро), боковой удар левой ногой с разворотом через спину в корпус

4.5. Серийно-комбинационные удары

- 4.5.1. Прямой удар передней рукой в голову, скрутка вправо, прямой удар дальней рукой в голову, круговой удар передней ногой в голову (корпус, бедро)
- 4.5.2. Прямой удар передней рукой в голову, скрутка влево, прямой удар передней рукой в голову, круговой удар дальней ногой в голову (корпус, бедро)
- 4.5.3. Прямой удар передней рукой в голову, скрутка влево, боковой удар передней рукой в голову, круговой удар дальней ногой в голову (корпус, бедро)
- 4.5.4. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, скрутка вправо, удар снизу дальней рукой в голову, круговой удар передней ногой в голову (корпус, бедро)
- 4.5.5. Прямой удар передней рукой в голову, круговой удар передней ногой в голову (корпус), прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, круговой удар дальней ногой в голову (корпус, бедро)

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. Нырок в левую сторону от ударов руками
- 4.6.2. Нырок в правую сторону от ударов руками
- 4.6.3. Наружный отводящий блок от бокового удара ногой через спину
- 4.6.4. Прихвати от ударов ногами в корпус (прямых, боковых, круговых)

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке

- 4.7.1.1. Подхват снаружи
- 4.7.1.2. Подхват изнутри
- 4.7.1.3. Бросок через спину с захватом головы и плеча с падением
- 4.7.1.4. Бросок через спину с колен

4.7.2. Техника борьбы в партере

- 4.7.2.1. Рычаг локтя с захватом руки между ног (противник в партере, вы сбоку), провести прием с кувырком вперед
- 4.7.2.2. Болевой на голеностоп (противник на животе, ноги скрещены)
- 4.7.2.3. Рычаг плечев в положении контроль снизу со стороны ног

4.8. Ударно - бросковая техника (с логическим завершением, удушающим или болевым приемом)

- 4.8.1. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову,

скрутка вправо, боковой удар правой рукой в голову, подхват снаружи или изнутри (для левши все выполняется в зеркальном отображении)

4.8.2. Прямой удар передней рукой в голову, скрутка в лево, прямой удар передней рукой в голову, бросок через спину с колен (для левши все выполняется в зеркальном отображении)

4.9. Техника контратаки

4.9.1. Ударами от ударов

4.9.1.1. Комбинация ударов руками и ногами после использование скрутки от ударов руками в голову

4.9.1.2. Комбинация ударов руками и ногами после использование нырка от ударов руками в голову

4.9.1.3. Комбинация ударов руками и ногами после наружного отводящего блока от бокового удара ногой

4.9.1.4. Комбинация ударов руками и ногами после наружного отводящего блока от бокового удара ногой через спину

4.9.2. Броском от ударов

4.9.2.1. Бросок через спину с колен :

- от бокового удара рукой в голову;
- от прямого удара ногой в корпус;
- от кругового удара ногой в корпус.

4.9.3. Броском от броска

4.9.3.1. Подхват изнутри против зацепа снаружи

4.9.3.2. Подхват снаружи против задней подножки с выседом на пятку, провести прием, как только оппонент заходит на заднюю подножку с выседом на пятку

Раздел 5. Бой с тенью

Упражнение	Возрастная категория				
	11	12-13	14-15	16-17	18+
Вольный бой с тенью	45 сек	45 сек	60 сек	60 сек	60 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Раздел 6. Специальная технико-физическая подготовка

6.1. Скоростные удары по лапе в технично-правильном исполнении на продвижении вперед:

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (удары снизулевой и правой рукой попеременно без остановки)
- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (прямые удары левой и правой ногами в корпус попеременно без остановки)

6.2. Перебивание доски

Упражнение	Возрастная категория		
	14-15	16-17	18+
Разбивание доски, размером (мм) мужчинами	20 х 400х300	20 х 400х300	25 х 400х300
Разбивание доски, размером (мм) женщинами	15 х 400х300	15 х 400х300	20 х 400х300

Аттестационная программа технического уровня подготовки по ВСМ « синий пояс 1 степени »

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- на протяжении года участвовавшие в чемпионате Украины;
- участвовавшие в чемпионате области и ставшие призёрами;
- чемпионы города (района).

Раздел 1. Теоретические знания

- 1.1. История развития боевого многоборья
- 1.2. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.3. Основы ведения здорового образа жизни спортсменом
- 1.4. Виды спортивных травм и меры их предотвращения
- 1.5. Основы стрельбы и правила техники безопасности во время стрельбы
- 1.6. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальный комплекс общефизической подготовки	Возраст спортсмена							
	12-13		14-15		16-17		18+	
	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	12	2	10	3	12	3	14	3
Упражнение №2. Из положения лежа на животе, перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	12		10		12		14	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положения сед.	12		10		12		14	
Упражнение №4. Из положения присед выпрыгнуть вверх, руки за головой	12		10		12		14	

* Женщины выполняют каждое упражнение на 2 раза меньше (при 2 подходах) и на 3 раза меньше (при 3 подходах)

Раздел 3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Выход в стойку с положение лёжа на спине с помощью выталкивания руками (подъем разгибом). Девочки выполняют переход со стойки на руках в гимнастический мост.
- 3.1.2. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.
- 3.1.3. Поперечный шпагат с просветом не более 10 см.

3.2. Элементы самостраховки (отсутствует)

Раздел 4. Боевая техника (все удары и комбинации выполняются в движении на дриблинге)

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижений

- 4.2.1. Передвижение вперед, назад с нырком

4.3. Техника ударов руками

- 4.3.1. Прямой удар переднейрукой в голову, нырок под ударную руку, боковой удар передней рукой в голову

- 4.3.2. Прямой удар дальней рукой в голову, нырок под ударную руку, боковой удар дальней рукой в голову
- 4.3.3. Боковой удар передней рукой в голову, нырок под ударную руку, боковой удар передней рукой в голову
- 4.3.4. Боковой удар дальней правой рукой в голову, нырок под ударную руку, боковой удар дальней рукой в голову
- 4.3.5. Удар снизу передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову.
- 4.3.6. Прямой удар передней рукой, удар снизу дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову

4.4. Техника ударов ногами (сдвоенные удары передней ногой с промежуточным постановкой ноги) :

- 4.4.1. Прямой удар передней ногой в корпус, круговой удар передней ногой в корпус
- 4.4.2. Круговой удар передней ногой по бедру, круговой удар передней ногой в голову
- 4.4.3. Круговой удар передней ногой в голову, боковой удар передней ногой в корпус

4.5. Серийно-комбинационные удары

- 4.5.1. Прямой удар передней левой рукой (по воздуху для загрузки глаз), скрутка влево, удар снизу передней рукой в корпус, прямой удар правой рукой в голову, боковой удар дальней правой ногой в корпус
- 4.5.2. Прямой удар передней левой рукой (по воздуху для загрузки глаз), скрутка вправо, удар снизу задней рукой в корпус, боковой удар правой ногой в корпус с разворотом через спину
- 4.5.3. Прямой удар передней левой рукой (по воздуху для загрузки глаз), круговой удар передней левой ногой в голову (корпус, бедро), прямой удар передней левой рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову, нырок вправо, прямой удар дальней правой рукой в голову
- 4.5.4. Прямой удар передней левой рукой (по воздуху для загрузки глаз), круговой удар левой передней ногой в голову (корпус, бедро), прямой удар передней левой рукой в голову, нырок влево с боковым ударом дальней правой рукой в голову
- 4.5.5. Прямой удар левой рукой (по воздуху для загрузки глаз), круговой удар левой передней ногой в голову (корпус, бедро), прямой удар передней левой рукой в голову, прямой удар правой рукой, нырок вправо с боковым ударом левой рукой

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. Присед в стойке, присед на скрутке вправо (влево)

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке

- 4.7.1.1. Передний переворот
- 4.7.1.2. Боковой переворот
- 4.7.1.3. Боковой переворот с колен «мельница»
- 4.7.1.4. Обратный переворот

4.7.2. Техника борьбы в партере

- 4.7.2.1. Рычаг рук с захватом рук между ног с переворотом на живот, против контроля сверху со стороны ног
- 4.7.2.2. Рычаг локтя захватом руки между ног (на животе), против контроля сверху со стороны ног
- 4.7.2.3. Рычаг локтя голенью в положении контроль сбоку
- 4.7.2.4. Болевой прием рычаг локтя через бедро с фиксацией руки под плечом и головы противника голенью в положении контроль со стороны ног снизу

4.8. Ударно - бросковая техника (с логическим завершением, удушающим или болевым приемом)

- 4.8.1. Прямой удар передней рукой в голову, нырок под ударную руку, боковой удар передней рукой в голову, боковой переворот «мельница с колен»

4.8.2. Прямой удар дальней рукой в голову, нырок под ударную руку, боковой удар дальней рукой в голову, бросок боковой переворот

4.9. Техника контратаки

4.9.1. Ударами от ударов

4.9.1.1. Защита и контратака от комбинации ударов руками с использованием скруток и нырков

4.9.1.2. Комбинация ударов руками и ногами после защиты прихватом от ударов ногами в корпус (прямой, боковой, круговой)

4.9.2. Броском от ударов (броском переворотом)

4.9.2.1. Защита и контратака от комбинации ударов ногами в корпус (голову)

4.9.2.2. Защита и контратака от комбинации ударов руками

4.9.3. Броском от броска

4.9.3.1. Бросок переворотом с захватом сбоку от передней (задней) подножки

Раздел 5. Бой с тенью

Упражнение	Возрастная категория			
	12-13	14-15	16-17	18+
Вольный бой с тенью	60 сек	60 сек	60 сек	60 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Раздел 6. Специальная технико-физическая подготовка

6.1. Скоростные удары по лапе в технично-правильном исполнении на продвижении вперёд:

- скоростные удары руками по «лапе» в течение 10 сек (прямой, боковой попеременно без остановки)

- скоростные удары ногами по «лапе» в течение 10 сек (прямой, круговой с промежуточной постановкой ноги)

6.2. Перебивание доски

Упражнение	Возрастная категория		
	14-15	16-17	18+
Разбивание доски, размером (мм) мужчинами	25 х 400х300	25 х 400х300	30 х 400х300
Разбивание доски, размером (мм) женщинами	20 х 400х300	20 х 400х300	25 х 400х300

Аттестационная программа технического уровня подготовки по ВСМ « зелёный пояс »

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- участвовавшие в чемпионате страны и ставшие призёрами;
- чемпионы области.

Раздел 1. Теоретические знания

- 1.1. История развития боевого многоборья
- 1.2. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.3. Понятие, признаки и правовая ответственность при превышении пределов необходимой самообороны
- 1.4. Основы ведения здорового образа жизни спортсменом
- 1.5. Виды спортивных травм и меры их предотвращения
- 1.6. Основы стрельбы и правила техники безопасности во время стрельбы
- 1.7. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальный комплекс общефизической подготовки	Возраст спортсмена, лет							
	13		14-15		16-17		18+	
	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	10	3	8	4	10	4	11	4
Упражнение №2. Из положения лежа на животе, перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	10		8		10		11	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положения сед.	10		8		10		11	
Упражнение №4. Из положения присед выпрыгнуть вверх, руки за головой	10		8		10		11	

* Женщины выполняют каждое упражнение на 2 раза меньше (при 3 подходах) и на 3 раза меньше (при 4 подходах)

Раздел 3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Кувырок вперёд со стойки на руках
- 3.1.2. «Рандат»
- 3.1.3. Кувырок прогибом со стойки на руках (девочки не выполняют)
- 3.1.4. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.
- 3.1.5. Поперечный шпагат с просветом не более 10 см.

3.2. Элементы самостраховки (отсутствует)

Раздел 4. Боевая техника (все удары и комбинации выполняются в движении на дриблинге с использованием волны полуволны)

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижений

- 4.2.1. Передвижение вперёд, назад со скруткой и нырком
- 4.2.2. Передвижение вперёд, назад с использованием волны полуволны

4.3. Техника ударов руками

- 4.3.1. Прямой удар передней рукой в голову, обратно круговой удар дальней рукой в голову с разворотом через спину не меняя стойки
- 4.3.2. Боковой удар передней рукой в голову, обратно круговой удар дальней рукой в голову с разворотом через спину со сменой стойки
- 4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, скрутка влево, боковой удар передней рукой в голову, обратно круговой удар дальней рукой в голову с разворотом через спину не меняя стойку
- 4.3.4. Прямой удар передней рукой в голову, скрутка влево, боковой удар передней рукой в голову, обратно круговой удар дальней рукой в голову с разворотом через спину со сменой стойки
- 4.3.5. Прямой удар передней рукой в голову, нырок влево, боковой удар передней рукой в голову, обратно круговой удар дальней рукой в голову с разворотом через спину не меняя стойку
- 4.3.6. Прямой удар передней рукой в голову, нырок влево, боковой удар передней рукой в голову, обратно круговой удар дальней рукой в голову с разворотом через спину со сменой стойки

4.4. Техника ударов ногами

- 4.4.1. Три комбинации из трёх разных ударов, без постановки ноги на пол

4.5. Серийно-комбинационные удары

- 4.5.1. Прямой удар задней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову, удар снизу дальней рукой в корпус, боковой удар дальней ногой в корпус
- 4.5.2. Прямой удар передней рукой в голову, боковой удар задней рукой в голову, удар снизу передней рукой в корпус, боковой удар дальней ногой в корпус
- 4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, обратно круговой удар дальней рукой в голову с разворотом через спину не меняя стойки, боковой удар правой дальней ногой в корпус
- 4.3.4. Боковой удар передней рукой в голову, обратно круговой удар дальней рукой в голову с разворотом через спину со сменой стойки, круговой удар левой задней ногой в голову
- 4.5.5. Прямой удар передней рукой в голову, скрутка влево, боковой удар передней рукой в голову, обратно круговой удар дальней рукой в голову с разворотом через спину не меняя стойки, боковой удар правой дальней ногой в корпус
- 4.5.6. Прямой удар передней рукой в голову, нырок влево, боковой удар передней левой рукой в голову, обратно круговой удар правой рукой в голову с разворотом через спину со сменой стойки, круговой удар левой задней ногой в голову

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. Защита от комбинаций ударов руками снизу (подставка, оттяжка, сбыв)
- 4.6.1. Защита от обратно кругового удара правой рукой в голову с разворотом через спину (путем нырка, блока и оттяжки)

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке (комбинации из двух бросков основанных на развитии сопротивление первому броску)

- 4.7.1.1. Бросок через бедро – задняя подножка
- 4.7.1.2. Задняя подножка – бросок через спину с колен
- 4.7.1.3. Внутренняя подсечка – бросок через бедро

4.7.2. Приемы борьбы в партере

- 4.7.2.1. Рычаг колена против контроля снизу со стороны ног
- 4.7.2.2. Рычаг локтя захватом руки между ног против контроля сбоку
- 4.7.2.3. Рычаг локтя захватом руки между ног против контроля поперёк
- 4.7.2.4. Рычаг бедра
- 4.7.2.5. Рычаг кисти

4.7.2.6. Переворот партнёра на спину з захватом ногой руки (кувырком)

4.8. Ударно - бросковая техника (с логическим завершением, удушающим или болевым приемом)

4.8.1. Комбинация из трех прямых ударов передней, дальней и передней рукой в голову, скрутка влево, внутренняя подсечка – бросок через бедро

4.8.2. Прямой удар передней рукой в голову, скрутка под ударную руку, удар снизу передней рукой в корпус, боковой удар дальней рукой в голову, круговой удар дальней ногой по бедру, бросок через бедро – задняя подножка

4.9. Техника контратаки

4.9.1. Ударами от ударов

4.9.1.1. Защита и контратака от комбинации ударов руками на первом движении (по 3 комбинации)

4.9.1.2. Защита и контратака от комбинации ударов ногами на первом движении (по 3 комбинации)

4.9.2. Броском от ударов

4.9.2.1. Три разных броска от ударов руками (на первом движении 3 разных удара руками)

4.9.2.2. Три разных броска от ударов ногами (на первом движении 3 разных удара ногами)

4.9.3. Броском от броска

4.9.3.1. Пять разных контратакующих бросков без разрыва захвата и остановки во времени

Раздел 5. Бой с тенью

Упражнение	Возрастная категория			
	12-13	14-15	16-17	18+
Вольный бой с тенью	60 сек	60 сек	60 сек	60 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Раздел 6. Специальная технико-физическая подготовка

6.1. Скоростные удары по лапе в технично-правильном исполнении при движении назад:

6.1.1. Скоростные удары руками по «лапе» в течение 10 сек (комбинация из прямого удара и удара снизу в голову)

6.1.2. Скоростные удары ногами по «лапе» в течение 10 сек (комбинация кругового удара по бедру и кругового удара в голову одноимённой ногой с промежуточной постановкой ноги)

6.2. Перебивание доски

Упражнение	Возрастная категория			
	13	14-15	16-17	18+
Разбивание доски, размером (мм) мужчинами	20 х 400х300	25 х 400х300	25 х 400х300	30 х 400х300
Разбивание доски, размером (мм) женщинами	15 х 400х300	20 х 400х300	20 х 400х300	25 х 400х300

Аттестационная программа технического уровня подготовки по ВСМ
« зелёный пояс 1 степени »

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- участвовавшие в международных соревнованиях;
- занявших на чемпионатах страны не ниже второго места;
- чемпионы области.

Раздел 1. Теоретические знания

- 1.1. История развития боевого многоборья
- 1.2. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.3. Понятие, признаки и правовая ответственность при превышении пределов необходимой самообороны
- 1.4. Основы ведения здорового образа жизни спортсменом
- 1.5. Виды спортивных травм и меры их предотвращения
- 1.6. Основы стрельбы и правила техники безопасности во время стрельбы
- 1.7. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальный комплекс общефизической подготовки	Возраст спортсмена					
	14-15		16-17		18+	
	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	9	4	11	4	12	4
Упражнение №2. Из положения лежа на животе, перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	9		11		12	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положения сед.	9		11		12	
Упражнение №4. Из положения присед выпрыгнуть вверх, руки за головой	9		11		12	

* Женщины выполняют каждое упражнение на 3 раза меньше

Раздел 3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Стойка на голове с выходом на руки. Девочки выполняют самоподсечку без остановок не менее 5 раз.
- 3.1.2. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.
- 3.1.3. Поперечный шпагат с просветом не более 10 см.

3.2. Элементы самостраховки (отсутствует)

Раздел 4. Боевая техника (все удары и комбинации выполняются в движении на дриблинге с использованием волны полуволны)

4.1. Стойки. Перемена стоек(отсутствует)

4.2. Техника передвижений

- 4.2.1. Комбинированное передвижение вперед, назад, по кругу с использованием волны, полуволны, скруток, нырков из ранее изученных способов передвижений в течении 30 секунд

4.3. Техника ударов руками (с использованием волны)

- 4.3.1. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», прямой удар дальней рукой в голову, скрутка вправо, удар снизу дальней рукой в голову
- 4.3.2. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, «волна», прямой удар передней рукой в голову, скрутка влево, удар снизу передней рукой в голову
- 4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», прямой удар дальней рукой в голову, нырок под ударную руку, боковой удар дальней рукой в голову, удар снизу передней рукой в голову
- 4.3.4. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», прямой удар передней рукой в голову, нырок под ударную руку, боковой удар передней рукой в голову, удар снизу дальней рукой в голову
- 4.3.5. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, «волна», прямой удар передней рукой в голову, удар снизу дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову
- 4.3.6. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, «волна», прямой удар дальней рукой в голову, удар снизу передней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову

4.4. Техника ударов ногами

- 4.4.1. Нанесение всей разновидности ударов как правой, так и левой ногой на уровне туловища, без поддержки руки, по воздуху, без опускания ноги в медленном темпе в течение 60 секунд

4.5. Серийно-комбинационные удары

- 4.5.1. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», прямой удар передней рукой в голову, круговой удар передней ногой в голову, боковой удар левой ногой в корпус
- 4.5.2. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, круговой удар дальней ногой в голову, боковой удар правой ногой в корпус
- 4.5.3. Прямой удар передней рукой в голову, круговой удар передней ногой в голову (корпус), «волна» прямой удар передней рукой в голову, круговой удар дальней ногой в голову, боковой удар правой ногой в корпус
- 4.5.4. Прямой удар передней рукой в голову, круговой удар передней ногой в голову (корпус), «волна» прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней ногой в корпус, круговой удар правой ногой в голову
- 4.5.5. Прямой удар передней рукой (по воздуху для загрузки глаз), «волна», прямой удар передней рукой в голову, круговой удар передней ногой в голову (корпус, бедро), прямой удар передней рукой в голову, нырок влево, боковой удар передней рукой в голову
- 4.5.6. Прямой удар передней рукой (по воздуху для загрузки глаз), «волна», прямой удар передней рукой в голову, круговой удар передней ногой в голову (корпус, бедро), прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой, нырок вправо, боковой удар дальней рукой в голову

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. Защита от 3 комбинаций состоящих из 3-х ударов (руки – ноги)

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке (комбинации из двух бросков основанных на развитии сопротивление первому броску)

- 4.7.1.1. Бросок через бедро, зацеп изнутри
- 4.7.1.2. Бросок через бедро, отхват изнутри с прихватом ноги снаружи
- 4.7.1.3. Зацеп снаружи, задняя подножка с выседом на пятке

4.7.2. Приемы борьбы в партере

- 4.7.2.1. Переворот оппонента на спину з захватом руки ногой с кувырком - удушающий приём ногами на шею (треугольник)
- 4.7.2.2. Рычаг колена из положения контроль снизу со стороны ног (оппонент осуществляет контроль сверху со стороны ног)
- 4.7.2.3. Удушающий приём ногами (треугольник) И.П. – контроль сверху
- 4.7.2.4. Удушающий приём ногами «Треугольник» (из положения «контроль снизу»)

4.8. Ударно - бросковая техника (с логическим завершением, удушающим или болевым приемом)

- 4.8.1. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, нырок под ударную руку, боковой удар дальней рукой в голову, зацеп снаружи – задняя подножка с выседом на пятке
- 4.8.2. Прямой удар передней рукой (по воздуху для загрузки глаз), круговой удар передней ногой в голову (корпус, бедро), прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой, нырок вправо, боковой удар дальней рукой в голову, бросок через бедро – зацеп изнутри

4.9. Техника контратаки

4.9.1. Ударами от ударов

- 4.9.1.1. Демонстрация элементов защиты с дальнейшим переходом в контратаку от 4 комбинаций состоящих из 3-х ударов (руки – ноги)

4.9.2. Броском от ударов (4 комбинации: 2 начинаются с ударов руками, 2 начинаются с ударов ногами)

- 4.9.2.1. Защита от ударов рук, ног на первом движении с обозначением добивания
- 4.9.2.2. Защита от ударов ног, рук на первом движении с обозначением добивания

4.9.3. Броском от броска (4разных контрброска)

- 4.9.3.1. Демонстрация элементов защиты с дальнейшим выходом на болевой или удушающим приёмом

Раздел 5. Бой с тенью

Упражнение	Возрастная категория		
	14-15	16-17	18+
Вольный бой с тенью	60 сек	60 сек	60 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Раздел 6. Специальная технико-физическая подготовка

6.1. Скоростные удары по лапе в технично-правильном исполнении при движении назад:

- скоростные удары руками по «лапе» в течение 10 сек (боковые снизу в голову поочередно)
- скоростные удары ногами по «лапе» в течение 10 сек (боковые в корпус поочередно)

6.2. Перебивание доски

Упражнение	Возрастная категория		
	14-15	16-17	18+
Разбивание доски, размером (мм) мужчинами	25 х 400х300	30 х 400х300	35 х 400х300
Разбивание доски, размером (мм) женщинами	20 х 400х300	25 х 400х300	30 х 400х300

Аттестационная программа технического уровня подготовки по ВСМ «коричневый пояс»

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- чемпионы страны;
- занявшие в международных соревнованиях не ниже второго места.

Раздел 1. Теоретические знания

- 1.1. История развития боевого многоборья
- 1.2. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.3. Понятие, признаки и правовая ответственность при превышении пределов необходимой самообороны
- 1.4. Основы ведения здорового образа жизни спортсменом
- 1.5. Виды спортивных травм и меры их предотвращения
- 1.6. Оказание первой медицинской помощи при спортивном травматизме
- 1.7. Основы стрельбы и правила техники безопасности во время стрельбы
- 1.8. Основы организации и методики проведения учебных занятий по боевому двоеборью
- 1.9. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальный комплекс общефизической подготовки	Возраст спортсмена					
	15		16-17		18+	
	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход	Кол –во раз	Подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	10	4	8	5	10	5
Упражнение №2. Из положения лежа на животе, перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	10		8		10	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положение сед.	10		8		10	
Упражнение №4. Из положения присед выпрыгнуть вверх, руки за головой	10		8		10	

* Женщины выполняют каждое упражнение на 3 раза меньше (при 4 подходах) и на 4 раза меньше (при 5 подходах)

Раздел 3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Акробатическая комбинация: стойка на голове - переход в задний мост прогибом – переход в передний мост забеганием
- 3.1.2 Акробатическая комбинация: стойка на руках – кувырок вперед – кувырок прогибом с переднего моста.
- 3.1.3. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.
- 3.1.4. Поперечный шпагат с просветом не более 10 см.

3.2. Элементы самостраховки (отсутствует)

Раздел 4. Боевая техника (все удары и комбинации выполняются в движении на дриблинге с использованием волны полуволны)

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижений (отсутствует)

4.3. Техника ударов руками

- 4.3.1. Прямой удар передней рукой в голову, боковой удар локтём дальней руки в голову
- 4.3.2. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в корпус с наклоном, удар снизу локтём передней руки в голову
- 4.3.3. Прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней левой рукой в корпус, боковой удар локтём дальней руки в голову
- 4.3.4. Прямой удар передней рукой в голову, скрутка влево, удар снизу передней рукой в корпус, боковой удар локтём дальней руки сверху

4.4. Техника ударов ногами

- 4.4.1. Рубящий удар дальней ногой в голову сверху вниз
- 4.4.2. Обратный круговой удар дальней правой ногой в голову
- 4.4.3. Обратный круговой удар передней левой ногой в голову
- 4.4.4. Обратный круговой удар с разворотом через спину дальней правой ногой в голову

4.5. Серийно-комбинационные удары

- 4.5.1. Прямой удар передней рукой в голову, боковой удар локтем дальней руки в голову, круговой удар дальней ногой в голову, без постановки ноги боковой удар дальней ногой в корпус
- 4.5.2. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар локтем передней руки в голову, круговой удар дальней ногой в голову, без постановки ноги боковой удар дальней ногой в корпус
- 4.5.3. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, рубящий удар дальней ногой в голову сверху вниз
- 4.5.4. Прямой удар передней рукой в голову, скрутка под ударную руку, удар снизу передней левой рукой в корпус, удар локтем дальней руки сверху в голову, круговой удар передней левой ногой в голову (корпус, бедро)
- 4.5.5. Прямой удар дальней рукой в голову, нырок под ударную руку с боковым ударом передней рукой в голову, боковой удар локтем дальней руки в голову, круговой удар передней ногой в корпус
- 4.5.6. Прямой удар передней рукой в голову, нырок под ударную руку с боковым ударом дальней рукой в голову, удар локтем снизу передней руки в голову, круговой удар дальней ногой в голову (корпус, бедро)

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. Блоки от ударов локтём

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке (7 бросков без разрыва захвата и остановки во времени)

4.7.2. Приемы борьбы в партере

- 4.7.2.1. Уход от рычага локтя захватом руки между ног - забеганием, кувырком назад, сбрасыванием ног противника за голову
- 4.7.2.2. Защита от болевых приемов на ахиллово сухожилие (продвижением ноги, выходом в стойку, контр болевым на ущемление икроножной мышцы или ахиллово сухожилия)
- 4.7.2.3. Защита от попытки проведение удушающего приёма из положении контроля снизу со стороны ног
- 4.7.2.4. Удушающий приём с использованием руки противника «Треугольник руками» (из положения контроля сверху, снизу, сбоку)

4.8. Ударно - бросковая техника (с логическим завершением, удушающим или болевым приемом)

4.8.1. Демонстрация 5 комбинаций ударно - бросковой техники с борьбой в партере

4.9. Техника контратаки

4.9.1. Ударами от ударов (5 комбинаций)

4.8.1.1. Демонстрация элементов защиты с дальнейшим переходом в контратаку от 5 комбинаций состоящих из ударов локтями.

4.9.2. Броском от ударов (4 комбинации: 2 начинаются с ударов руками, 2 начинаются с ударов ногами)

4.9.2.1. Бросок от комбинаций из 3-х ударов (руки, ноги) на последнем движении с обозначением добивания

4.9.3. Броском от броска (7 разных контратакующих бросков с выходом на удушающий или болевой приём без разрыва захвата и остановки во времени)

Раздел 5. Бой с тенью

Упражнение	Возрастная категория		
	15	16-17	18+
Вольный бой с тенью	90 сек	90 сек	90 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Раздел 6. Специальная технико-физическая подготовка

6.1. Скоростные удары по лапе в технично-правильном исполнении при движении назад:

- скоростные удары руками по «лапе» в течение 10 сек (удары правым, левым локтем сбоку)

- скоростные удары ногами по «лапе» в течение 10 сек (боковые удары попеременно)

6.2. Перебивание доски

Упражнение	Возрастная категория		
	15	16-17	18+
Разбивание доски, размером (мм) мужчинами	30 х 400х300	35 х 400х300	40 х 400х300
Разбивание доски, размером (мм) женщинами	25 х 400х300	30 х 400х300	35 х 400х300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Аттестационная программа технического уровня подготовки по ВСМ
« **коричневый пояс 1 степени** »

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- чемпионы страны;
- занявшие в международных соревнованиях не ниже второго места.

Раздел 1. Теоретические знания

- 1.1. История развития боевого многоборья
- 1.2. Морально-этический кодекс бойца-многоборца
- 1.3. Понятие, признаки и правовая ответственность при превышении пределов необходимой самообороны
- 1.4. Основы ведения здорового образа жизни спортсменом
- 1.5. Виды спортивных травм и меры их предотвращения
- 1.6. Оказание первой медицинской помощи при спортивном травматизме
- 1.7. Основы стрельбы и правила техники безопасности во время стрельбы
- 1.8. Основы организации и методики проведения учебных занятий по боевому двоеборью
- 1.9. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальный комплекс общефизической подготовки	Возраст спортсмена			
	16-17		18+	
	Кол-во раз	Подход	Кол-во раз	Подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	8	5	10	5
Упражнение №2. Из положения лежа на животе, перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	8		10	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положения сед.	8		10	
Упражнение №4. Из положения присед выпрыгнуть вверх, руки за головой	8		10	

* Женщины выполняют каждое упражнение на 3 раза меньше

Раздел 3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. Акробатическая комбинация: стойка на руках – кувырок вперед – кувырок прогибом с переднего моста – рандат – кувырок назад с выходом в стойку
- 3.1.2. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.
- 3.1.3. Поперечный шпагат с просветом не более 10 см.

3.2. Элементы самостраховки (отсутствует)

Раздел 4. Боевая техника (все удары и комбинации выполняются в движении на дриблинге с использованием волны полуволны)

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижений (отсутствует)

4.3. Техника ударов руками

- 4.3.1. Прямой удар передней левой рукой в голову, скрутка в левую сторону, боковой удар

- локтем передней левой рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову
- 4.3.2. Прямой удар передней левой рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову, скрутка в правую сторону, боковой удар локтём дальней правой рукой в голову, боковой удар передней левой рукой в голову
- 4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову, боковой удар сверху локтём левой передней руки в голову, боковой удар дальней правой рукой в голову
- 4.3.4. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней левой рукой в голову, боковой удар сверху локтём правой дальней руки в голову
- 4.3.5. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», боковой удар передней рукой в голову, боковой удар сверху локтём правой дальней руки в голову, удар снизу по корпусу передней левой рукой в голову
- 4.3.6. Прямой удар передней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову без скрутки, удар снизу локтем правой руки в голову
- 4.3.7. Прямой удар передней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову без скрутки, прямой удар правой дальней рукой в голову, удар снизу локтем левой руки в голову
- 4.3.8. Прямой удар передней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову без скрутки, прямой удар правой дальней рукой в голову, удар снизу левой рукой в голову, боковой удар локтем сверху правой руки в голову

4.4. Техника ударов ногами

- 4.4.1. Прямой удары коленом дальней правой ногой
- 4.4.2. Прямой удары коленом передней левой ногой
- 4.4.3. Боковой удары коленом дальней правой ногой
- 4.4.4. Боковой удары коленом передней левой ногой
- 4.4.5. Боковой удар ногой в прыжке с разворотом через спину

4.5. Серийно-комбинационные удары

- 4.5.1. Прямой удар передней рукой в голову, круговой удар передней ногой в голову, боковой удар ногой в прыжке с разворотом через спину дальней ногой в корпус
- 4.5.2. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову, боковой удар в прыжке дальней правой ногой с разворотом через спину
- 4.5.3. Прямой удар передней рукой в голову, удар локтем правой руки в голову, прихват шеи руками, удар правым коленом в корпус
- 4.5.4. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, прихват шеи руками, удар правым коленом в корпус
- 4.5.5. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, круговой удар правой дальней ногой по бедру, прихват шеи руками, удар левым коленом в корпус
- 4.5.6. Прямой удар передней рукой в голову, круговой удар дальней ногой по бедру, прихват за шею, удар коленом левой ноги в корпус, удар коленом правой ноги в корпус
- 4.5.7. Прямой удар передней рукой в голову, круговой удар передней ногой по бедру, прихват за шею, удар коленом правой ноги по корпусу, удар коленом левой ноги в корпус
- 4.5.8. Прямой удар передней рукой в голову, «волна», прямой удар правой дальней рукой в корпус с наклоном, удар снизу левой рукой в голову, боковой удар локтем правой руки сверху, прихват шеи руками, удар коленом правой ноги по корпусу

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. Блоки от ударов коленями (4 удара)
- 4.6.2. Блок от бокового удара ногой в прыжке с разворотом через спину (путем подставки, ухода влево, вправо)

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке

4.7.1.1. Броски прогибом захватом (спереди, сбоку, сзади)

4.7.1.2. Учебная борьба в стойке с использованием ранее изученных болевых и удушающих приемов (1 раунд)

4.7.2. Приемы борьбы в партере

4.7.2.1. Выполнить десять болевых приёмов

4.7.2.2. Выполнить десять удушающих приёмов

4.7.2.3. Учебная борьба в партере с использованием ранее изученных болевых и удушающих приемов (1 раунд)

4.8. Ударно - бросковая техника (с логическим завершением, удушающим или болевым приемом)

4.8.1. Прямой удар передней рукой в голову, прихват шеи правой рукой, удар правым коленом в корпус, бросок прогибом захватом сзади

4.8.2. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, прихват за шею, удар левым коленом в корпус, бросок прогибом захватом спереди

4.9. Техника контратаки

4.9.1. Ударами от ударов

4.9.1.1. Демонстрация элементов защиты с дальнейшим переходом в контратаку от 5 комбинаций состоящих из ударов локтями коленом

4.9.2. Броском от ударов (4 разных удара рукой и 4 разных удара ногой)

4.9.2.1. Выполнить 8 контрбросков: 4 от ударов руками и 4 от ударов ногами без остановки во времени.

4.9.3. Броском от броска

4.9.3.1. Выполнить восемь контр бросков (4 – с выходом на болевой, 4 – с выходом на удушающий, без разрыва захвата и остановки во времени)

Раздел 5. Бой с тенью

Упражнение	Возрастная категория	
	16-17	18+
Вольный бой с тенью	120 сек	120 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Раздел 6. Специальная технико-физическая подготовка

6.1. Скоростные удары по лапе в технично-правильном исполнении при движении назад:

- скоростные удары руками по «лапе» в течение 10 сек (удары правым, левым локтем снизу)
- скоростные удары ногами по «лапе» в течение 10 сек (удары коленями попеременно)

6.2. Перебивание доски

Упражнение	Возрастная категория	
	16-17	18+
Разбивание доски, размером (мм) мужчинами	40 х 400х300	40 х 400х300
Разбивание доски, размером (мм) женщинами	35 х 400х300	35 х 400х300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Аттестационная программа технического уровня подготовки по ВСМ « Чёрный пояс 1 Дан »

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- на протяжении года прошедшие в соревнованиях не менее 35 боёв;
- чемпионы страны;
- имеющие квалификацию не ниже судьи по спорту 2 категории;
- занявшие в международных соревнованиях не ниже второго места.

Раздел 1. Теоретические знания

- 1.1. История развития боевого дзюдо
- 1.2. Морально-этический кодекс бойца-дзюдоиста
- 1.3. Понятие, признаки и правовая ответственность при превышении пределов необходимой самообороны
- 1.4. Основы ведения здорового образа жизни спортсменом
- 1.5. Виды спортивных травм и меры их предотвращения
- 1.6. Оказание первой медицинской помощи при спортивном травматизме
- 1.7. Основы стрельбы и правила техники безопасности во время стрельбы
- 1.8. Основы организации и методики проведения учебных занятий по боевому дзюдо
- 1.9. Правила участия в соревнованиях по боевому дзюдо. Особенности версий
- 1.10. Терминология всей техники боевого дзюдо

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальный комплекс общефизической подготовки	Возраст спортсмена			
	17		18+	
	Кол – во раз	Подход	Кол – во раз	Подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	9	5	11	5
Упражнение №2. Из положения лежа на животе, перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	9		11	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положения сед.	9		11	
Упражнение №4. Из положения присед выпрыгнуть вверх, руки за головой	9		11	

* Женщины выполняют каждое упражнение на 3 раза меньше

Раздел 3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных упражнений
- 3.1.2. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.
- 3.1.3. Поперечный шпагат с просветом не более 10 см.

3.2. Элементы самостраховки

- 3.2.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных упражнений

Раздел 4. Боевая техника (все удары и комбинации выполняются в движении на дриблинге с использованием волны полуволны)

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижений (отсутствует)

4.3. Техника ударов руками

- 4.3.1. Прямой удар передней левой рукой в голову, нырок в левую сторону, боковой удар передней левой рукой в голову, боковой удар локтём дальней правой руки в корпус
- 4.3.2. Прямой удар передней левой рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову, нырок в правую сторону, правый боковой удар локтём в корпус
- 4.3.3. Прямой удар дальней правой рукой в голову, прямой удар передней левой рукой в голову, боковой удар дальним локтём правой руки в корпус, боковой удар левой передней руки в голову
- 4.3.4. Боковой удар передней левой рукой в голову, боковой удар локтём правой дальней руки в корпус, боковой удар передней левой рукой в голову

4.4. Техника ударов ногами .

- 4.4.1. Нанесение всей разновидности ударов как правой, так и левой ногой, без поддержки руки, по воздуху, без опускания ноги в медленном темпе в течение 60 секунд

4.5. Серийно-комбинационные удары

- 4.5.1. Прямой удар передней левой рукой в голову, обратный круговой удар с разворотом через спину дальней правой ногой в голову
- 4.5.2. Прямой удар передней левой рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову, круговой удар дальней правой ногой в голову, обратный круговой удар с разворотом через спину дальней левой ногой в голову
- 4.5.3. Прямой удар передней левой рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову, круговой удар передней левой ногой в голову, обратный круговой удар с разворотом через спину дальней правой ногой в голову
- 4.5.4. Прямой удар передней левой рукой в голову, обратный круговой удар передней левой ногой в голову
- 4.5.5. Прямой удар дальней правой рукой в голову, обратный круговой удар дальней правой ногой в голову

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке

- 4.7.1.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.7.2. Приёмы борьбы в партере

- 4.7.2.1. Рычаг локтя с захватом двух рук между ногами, от удержания со стороны ног с захватом двумя руками за ворот с переходом на удушающий приём двумя ногами за шею (с захватом руки) «треугольник» против удержания со стороны ног с захватом двумя руками за ворот
- 4.7.2.2. Рычаг колена от удержания со стороны ног
- 4.7.2.3. Удушающий приём плечом и предплечьем в положении удержания поперек с переходом в положение удержания со стороны головы
- 4.7.2.4. Удушающий приём двумя руками за шею (с захватом руки) в положении верхом (или в положении поперек) против удушающего приёма двумя руками за шею в положении снизу
- 4.7.2.5. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.8. Ударно - бросковая техника (с логическим завершением, удушающим или болевым приемом)

- 4.8.1. Демонстрация 7 комбинаций ударно - бросковой техники с борьбой в партере

4.9. Техника контратаки

- 4.9.1. Ударами от ударов

4.9.1.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.9.2. Броском от ударов

4.9.2.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.9.3. Броском от броска

4.9.3.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

Раздел 5. Вольный бой

- проведение одной схватки по версии Б-2, продолжительностью 3 мин.

- проведение одной схватки в партере, продолжительностью 2 мин с использованием болевых и удушающих приёмов

Раздел 6. Специальная технико-физическая подготовка

6.1. Скоростные удары (отсутствует)

6.2. Перебивание доски

Упражнение	Возрастная категория	
	17	18+
Разбивание доски, размером (мм) мужчинами	40 х 400х300	40 х 400х300
Разбивание доски, размером (мм) женщинами	35 х 400х300	35 х 400х300

Аттестационная программа технического уровня подготовки по ВСМ « Чёрный пояс 2 Дан »

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- на протяжении года прошедшие в соревнованиях не менее 35 боёв;
- чемпионы страны;
- имеющие квалификацию не ниже судьи по спорту 1 категории;
- занявшие в международных соревнованиях не ниже второго места.

Раздел 1. Теоретические знания

- 1.1. История развития боевого двоеборья
- 1.2. Морально-этический кодекс бойца-двоеборца
- 1.3. Понятие, признаки и правовая ответственность при превышении пределов необходимой самообороны
- 1.4. Основы ведения здорового образа жизни спортсменом
- 1.5. Виды спортивных травм и меры их предотвращения
- 1.6. Оказание первой медицинской помощи при спортивном травматизме
- 1.7. Основы стрельбы и правила техники безопасности во время стрельбы
- 1.8. Основы организации и методики проведения учебных занятий по боевому двоеборью
- 1.9. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий
- 1.10. Терминология всей техники боевого двоеборья

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальный комплекс общефизической подготовки	Возраст спортсмена, лет	
	20 +	
	Кол –во раз	Подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	12	5
Упражнение №2. Из положения лежа на животе, перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	12	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положения сед.	12	
Упражнение №4. Из положения присед выпрыгнуть вверх, руки за головой	12	

* Женщины выполняют каждое упражнение на 4 раза меньше

Раздел 3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных упражнений
- 3.1.2. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.
- 3.1.3. Поперечный шпагат с просветом не более 10 см.

3.2. Элементы самостраховки

- 3.2.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных упражнений

Раздел 4. Боевая техника (все удары и комбинации выполняются в движении на дриблинге с использованием волны полуволны)

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижений (отсутствует)

4.3. Техника ударов руками

- 4.3.1. Прямой удар передней левой рукой в голову, нырок в левую сторону, боковой удар передней левой рукой в голову, боковой удар локтём дальней правой руки в корпус
- 4.3.2. Прямой удар передней левой рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову, нырок в правую сторону, правый боковой удар локтём в корпус
- 4.3.3. Прямой удар дальней правой рукой в голову, прямой удар передней левой рукой в голову, боковой удар дальним локтём правой руки в корпус, боковой удар левой передней руки в голову
- 4.3.4. Боковой удар передней левой рукой в голову, боковой удар локтём правой дальней руки в корпус, боковой удар передней левой рукой в голову

4.4. Техника ударов ногами .

- 4.4.1. Нанесение всей разновидности ударов как правой, так и левой ногой, без поддержки руки, по воздуху, без опускания ноги в медленном темпе в течение 60 секунд

4.5. Серийно-комбинационные удары

- 4.5.1. Прямой удар передней левой рукой в голову, обратный круговой удар с разворотом через спину дальней правой ногой в голову
- 4.5.2. Прямой удар передней левой рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову, круговой удар дальней правой ногой в голову, обратный круговой удар с разворотом через спину дальней левой ногой в голову
- 4.5.3. Прямой удар передней левой рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову, круговой удар передней левой ногой в голову, обратный круговой удар с разворотом через спину дальней правой ногой в голову
- 4.5.4. Прямой удар передней левой рукой в голову, обратный круговой удар передней левой ногой в голову
- 4.5.5. Прямой удар дальней правой рукой в голову, обратный круговой удар дальней правой ногой в голову

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке

- 4.7.1.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.7.2. Приёмы борьбы в партере

- 4.7.2.1. Болевой приём «Рычаг на локоть» с фиксацией второй руки соперника ногами (из положения «бокового контроля»)
- 4.7.2.2. Болевой приём «Рычаг на руку» с сопротивлением и без сопротивления соперника (из положения «контроль с коленом»)
- 4.7.2.3. Болевой приём на руку (из положения «удержание сверху»)
- 4.7.2.4. Болевой приём на руку при сопротивлении соперника путём отталкивания руками в грудь соперника (из положения «удержание сверху»)

4.8. Ударно - бросковая техника (с логическим завершением, удушающим или болевым приемом)

- 4.8.1. Демонстрация 10 комбинаций ударно - бросковой техники с борьбой в партере

4.9. Техника контратаки

4.9.1. Ударами от ударов

- 4.9.1.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.9.2. Броском от ударов

- 4.9.2.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.9.3. Броском от броска

4.9.3.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

Раздел 5. Вольный бой

- проведение двух схваток по версии Б-2, продолжительностью схватки 3 мин.
- проведение двух схваток в партере, продолжительностью схватки 3 мин с использованием болевых и удушающих приёмов

Раздел 6. Специальная технико-физическая подготовка

6.1. Скоростные удары (отсутствует)

6.2. Перебивание доски

Упражнение	Возрастная категория
	20+
Разбивание доски, размером (мм) мужчинами	40 х 400х300
Разбивание доски, размером (мм) женщинами	35 х 400х300

Аттестационная программа технического уровня подготовки по ВСМ « Чёрный пояс 3 Дан »

Допускаются спортсмены:

- имеющие соответствующий уровень подготовки;
- на протяжении года прошедшие в соревнованиях не менее 35 боёв;
- чемпионы страны;
- имеющие квалификацию не ниже судьи по спорту 1 категории;
- занявшие в международных соревнованиях не ниже второго места.

Раздел 1. Теоретические знания

- 1.1. История развития боевого двоеборья
- 1.2. Морально-этический кодекс бойца-двоеборца
- 1.3. Понятие, признаки и правовая ответственность при превышении пределов необходимой самообороны
- 1.4. Основы ведения здорового образа жизни спортсменом
- 1.5. Виды спортивных травм и меры их предотвращения
- 1.6. Оказание первой медицинской помощи при спортивном травматизме
- 1.7. Основы стрельбы и правила техники безопасности во время стрельбы
- 1.8. Основы организации и методики проведения учебных занятий по боевому двоеборью
- 1.9. Правила участия в соревнованиях по боевому двоеборью. Особенности версий
- 1.10. Терминология всей техники боевого двоеборья

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Специальный комплекс общефизической подготовки	Возраст спортсмена	
	22 +	
	Кол –во раз	Подход
Упражнение №1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	12	5
Упражнение №2. Из положения лежа на животе, перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	12	
Упражнение №3. Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги выпрямлены подъем туловища в положения сед.	12	
Упражнение №4. Из положения присед выпрыгнуть вверх, руки за головой	12	

* Женщины выполняют каждое упражнение на 4 раза меньше

Раздел 3. Прикладная гимнастика

3.1. Акробатические элементы

- 3.1.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных упражнений
- 3.1.2. Продольный шпагат с просветом не более 10 см.
- 3.1.3. Поперечный шпагат с просветом не более 10 см.

3.2. Элементы самостраховки

- 3.2.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных упражнений

Раздел 4. Боевая техника (все удары и комбинации выполняются в движении на дриблинге с использованием волны полуволны)

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижений (отсутствует)

4.3. Техника ударов руками (отсутствует)

4.4. Техника ударов ногами (отсутствует)

4.5. Серийно-комбинационные удары

4.5.1. На выбор аттестационной комиссии, 6 комбинаций

4.6. Техника защиты

4.6.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке

4.7.1.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.7.2. Приёмы борьбы в партере

4.7.2.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.8. Ударно - бросковая техника (с логическим завершением, удушающим или болевым приемом)

4.8.1. Демонстрация 10 комбинаций ударно - бросковой техники с борьбой в партере

4.9. Техника контратаки

4.9.1. Ударами от ударов

4.9.1.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.9.2. Броском от ударов

4.9.2.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.9.3. Броском от броска

4.9.3.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

Раздел 5. Вольный бой

- проведение 2 схваток в партере с использованием болевых и удушающих приёмов
 - проведение 2 схваток в стойке с использованием болевых и удушающих приёмов
 - проведение 2 схваток по версии Б-2 с одним противником
 - проведение 2 схваток по версии Б-2 с двумя противниками
 - проведение 1 схватки по версии Б-3 с одним противником
 - проведение 1 схватки по версии Б-3 с двумя противниками
- * Продолжительность поединков 2 мин, перерыв между схватками 2 мин

Раздел 6. Специальная технико-физическая подготовка

6.1. Скоростные удары (отсутствует)

6.2. Перебивание доски

Упражнение	Возрастная категория
	22+
Разбивание доски, размером (мм) мужчинами	45 х 400х300
Разбивание доски, размером (мм) женщинами	35 х 400х300