



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

**ПРОГРАММА
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ТРЕБОВАНИЙ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОЯСОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ВОЕННО-СПОРТИВНЫМ МНОГОБОРЬЯМ
«ПОЛНОКОНТНЫЙ ВИД ПРОГРАММЫ»**

Составители: Ярошевский А.В. черный пояс VI Дан
Ришковец А.М. черный пояс VI Дан
Гримов С.А. черный пояс IV Дан
Каут Р.С. черный пояс IV Дан

Аттестационная программа технического уровня подготовки по боевому многоборью
« 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		7		8		10		5		7		10	
Упражнение №2. Из положения лежа на животе перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	5	1	7	1	8	1	10	1	5	2	7	2	10	2
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 1см 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

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 (на грудь, живот)

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 стойки

4.1.1. Левосторонняя стойка

4.1.2. Правосторонняя стойка

4.2. Техника передвижения

4.2.1. Передвижение вперёд, 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 (левая и правая сторонняя стойка)

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. Подставка рук от прямого удара рукой в голову (передней и дальней рукой)

4.6.2. Подставка рук 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 (за шею; за руку и шею; за руку и спину; за спину двумя руками; за спину и ногу)

4.7.1.2. Выведение из равновесия прихват руки и шеи (рывком; толчком; скручиванием)

4.7.2. Техника борьбы в партере

4.7.2.1. Контроль в партере (сбоку; поперёк; коленом; сверху) с левой и правой стороны

4.8. Техника контратаки

4.8.1. Ударами от ударов

4.8.1.1. Прямой удар передней или дальней рукой от одиночных прямых ударов рук соперника.

4.8.1.2. Прямой удар передней или дальней рукой от одиночных прямых ударов ногой в корпус

4.8.2. Броском от ударов (отсутствует)

4.8.3. Броском от броска (отсутствует)

4.9. Техника владения холодным оружием (отсутствует)

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. 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

5.2. Перебивание доски (отсутствует)

Раздел 6. Бой с тенью (отсутствует)

**Аттестационная программа технического уровня подготовки по боевому многоборью
« 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		8		9		11		6		8		10	
Упражнение №2. Из положения лежа на животе перейти в положение присед и вернуться в исходное положение.	6	1	8	1	9	1	11	1	6	2	8	2	10	2
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 после толчка партнера в грудь
- 3.2.2. Падение назад со стойки
- 3.2.3. 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 на «дриблинге»

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 ногой в корпус

4.5.3. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней 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 в голову

4.6.3. Блок двумя руками от кругового удара дальней ногой в корпус

4.6.4. Блок голенью от кругового удара дальней ногой по бедру

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Приемы борьбы в стойке

4.7.1.1. Бросок с захватом ног спереди

4.7.1.2. Бросок с захватом одной ноги (снаружи и изнутри)

4.7.1.3. Проход в одну ногу

4.7.1.4. Проход в две ноги

4.7.2. Приемы борьбы в партере

4.7.2.1. Контроль сверху (со стороны ног; поперёк; со стороны головы)

4.7.2.2. Уход от контроля (в положении сбоку; сверху; поперёк)

4.7.2.3. Переворот партнёра на спину со стороны головы захватом руки на плечо

4.7.2.4. Рычаг локтя через бедро

4.7.2.5. Рычаг локтя с захватом руки между ног

4.8. Техника контратаки

4.8.1. Ударами от ударов

4.8.1.1. Комбинация прямых ударов руками после кругового удара ногой в корпус, голову.

4.8.1.2. Комбинация прямых ударов руками после «сбива» прямого удара передней или дальней рукой в голову.

4.8.1.3. Комбинация прямых ударов руками после «сбива» кругового удара ногой по бедру.

4.8.2. Броском от ударов

4.8.2.1 Бросок захватом двух ног спереди против прямого удара в голову.

4.8.2.1 Бросок захватом одной ноги изнутри от кругового удара дальней ногой в корпус.

4.8.3. Броском от броска (отсутствует)

4.9. Техника владения холодным оружием (отсутствует)

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

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

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

5.2. Перебивание доски (отсутствует)

Раздел 6. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет						
	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18 и ...
Бой с тенью без холодного оружия	х	х	х	х	30 сек	30 сек	30 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

**Аттестационная программа технического уровня подготовки по боевому многоборью
« 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 многоборью. 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 стоячего в партере (на бок , на спину)

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

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижения

- 4.2.1. Передвижение по прямой и по кругу
- 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; корпусу; голове

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)

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. Блок руками от кругового удара передней ногой в голову (корпус)
- 4.6.2. Сбив от прямого удара ногой (наружный, внутренний)
- 4.6.3. Блок от удара по бедру (от переднего кругового 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. Контроль снизу со стороны ног
- 4.7.2.3. Уход от контроля снизу со стороны ног
- 4.7.2.4. Переворот на спину, захватом руки под плечо
- 4.7.2.5. Переворот на спину, захватом рук под плечи
- 4.7.2.6. Ущемление ахиллесова сухожилия
- 4.7.2.7. Удушающий приём предплечьем и плечом (контроль сбоку)
- 4.7.2.8. Болевой приём рычага локтя с захватом руки между ног в положении контроль со стороны ног снизу

4.8. Техника контратаки

4.8.1. Ударами от ударов

- 4.8.1.1. Комбинация ударов руками после сбива рукой прямого удара ногой
- 4.8.1.2. Комбинация ударов руками и ногами после блока от удара по бедру

4.8.2. Броском от ударов

- 4.8.2.1. Бросок через бедро против связки ударов руками (передний прямом, задний боковой)
- 4.8.2.2. Бросок задняя подножка с захватом ноги снаружи изнутри против прямого удара в корпус)

4.8.3. Броском от броска

- 4.8.3.1. Задняя подножка от задней подножки
- 4.8.3.2. Задняя подножка от броска через бедро
- 4.8.3.3. Бросок через бедро от задней подножки

4.9. Техника владения холодным оружием (отсутствует)

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. Скоростные удары по лапе в технико-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)

5.2. Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет					
	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18 и ...
Разбивание доски, размером (мм)	х	х	х	20 х 400 х 300	20 х 400 х 300	25 х 400 х 300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет					
	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18 и ...
Вольный бой без холодного оружия	х	х	х	30 сек	30 сек	30 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

**Аттестационная программа технического уровня подготовки по боевому многоборью
« 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 многоборью. 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. Переход с заднего моста на передний с помощью партнера
- 3.1.3. Кувырок назад с выходом в стойку
- 3.1.4. Стойка на голове
- 3.1.5. Продольный шпагат с просветом не более 20 см.
- 3.1.6. 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

4.2.2. Уход с линии атаки с шагом

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, прямой удар дальней рукой в голову

4.3.4. Прямой удар дальней рукой в голову, прямой удар передней рукой в голову.

4.4. Техника ударов ногами

4.4.1. Прямой удар передней ногой в корпус

4.4.2. Боковой удар дальней ногой в корпус

4.4.3. Круговой удар передней левой ногой в голову (корпус, бедро), прямой удар дальней правой ногой в корпус

4.4.4. Прямой удар передней левой ногой в корпус, круговой удар дальней правой ногой в голову (корпус, бедро)

4.4.5. 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, 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 передней левой рукой в голову, боковой удар дальней правой рукой в голову, боковой удар дальней правой ногой в корпус

4.5.6. 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. Скрутка в левую сторону

4.6.3. Скрутка в правую сторону

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке

4.7.1.1. Зацеп изнутри

4.7.1.2. Зацеп снаружи

4.7.1.3. Боковая подножка с «выседом»

4.7.1.4. Бросок через бедро

4.7.1.5. Бросок отхватом (через заднюю подножку)

4.7.1.6. Передняя подножка (со стойки, с колен)

4.7.2. Техника борьбы в партнере

4.7.2.1. Переворот партнёра на спину с захватом ногой руки (кувырком)

4.7.2.2. Рычаг руки через предплечье

4.7.2.3. Рычаг ноги (колени)

4.7.2.4. Удушающий приём плечом и предплечьем, на диафрагму (контроль снизу)

4.8. Техника контратаки

4.8.1. Ударами от ударов

4.8.1.1. Прямой удар ногой от прямых ударов руками

4.8.1.2. Удар по бедру ногой от прямых ударов руками

4.8.2. Броском от ударов

4.8.2.1. Броски с зацепом ног (изнутри, снаружи) от прямых ударов рук в голову

4.8.2.2. Боковая подножка от прямых ударов в голову

4.8.3. Броском от броска

4.8.3.1. Броском «отхватом» (от задней подножки; броска через бедро)

4.8.3.2. Задняя подножка с «выседом» против броска через бедро

4.9. Техника владения холодным оружием (отсутствует)

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. 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 (прямой удар дальней ногой)

5.2. Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет					
	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18 и ...
Разбивание доски, размером (мм)	х	х	х	20 х 400 х 300	20 х 400 х 300	25 х 400 х 300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет					
	9	10-11	12-13	14-15	16-17	18 и ...
Бой с тенью без холодного оружия	х	х	х	30 сек	30 сек	30 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Аттестационная программа технического уровня подготовки по боевому многоборью
« оранжевый пояс 1 степени »

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 препятствие
- 3.1.2. Стойка на руках со страховкой
- 3.1.3. Продольный шпагат с просветом не более 15 см.
- 3.1.4. Поперечный шпагат с просветом не более 20 см.

3.2. Элементы самостраховки (отсутствует)

Раздел 4 Боевая техника (все удары и комбинации начинаются с полуволни или волни).

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижений

- 4.2.1. Передвижение на «полуволне»

4.2.2. Передвижение на «волне»

4.3. Техника ударов руками

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, прямой удар дальней рукой в голову, прямой удар передней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову

4.3.4. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову, боковой удар дальней 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, прямой удар 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, прямой удар дальней рукой в голову, прямой удар передней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову, круговой удар дальней ногой в голову

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

4.6. Техника защиты

4.6.1. Нырок в левую сторону

4.6.2. Нырок в правую сторону

4.6.3. Наружный отводящий блок от боковых ударов ног

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

4.7.1.6. Бросок через спину с прихватом руки под плечо

4.7.2. Техника борьбы в партере

4.7.2.1. Переворот на спину (исходное положение партнёр на полу четвереньках, вы находитесь сверху)

4.7.2.2. Ущемление бицепса, ущемление икроножной мышцы

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 ногами на шею через плечо (на сонные артерии)

4.8. Техника контратаки

4.8.1. Ударами от ударов

4.8.1.1. От прямых ударов руками уклон влево боковой удар левой рукой

4.8.1.2. От прямых ударов руками уклон вправо боковой удар правой рукой

4.8.1.3. От прямых ударов руками уклон влево прямой удар левой рукой

4.8.1.4. От прямых ударов руками уклон вправо прямой удар правой рукой

4.8.1.5. От круговых ударов ногой, блок двумя руками с прямыми ударами левой и правой рукой и круговым ударом ногой в голову (корпус, бедро)

4.8.1.6. От круговых ударов ногой, уклон назад с прямыми ударами левой и правой рукой

4.8.2. Броском от ударов

4.8.2.1. Бросок «отхватом» (снаружи; изнутри) от прямых ударом ногой в корпус

4.8.2.2. Бросок через спину от бокового удара рукой в голову

4.8.3. Броском от броска

4.8.3.1. Бросок через голову с подсадом голенью от захвата двух ног спереди

4.8.3.2. Передняя подножка с колен от захвата двух ног спереди

4.9. Техника владения холодным оружием (отсутствует)

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

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

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (двойка боковых)
- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (круговые удары ногой левой и правой по переменно)

5.2. Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет				
	10-11	12-13	14-15	16-17	18 и ...
Разбивание доски, размером (мм)	х	х	20 х 400 х 300	20 х 400 х 300	25 х 400 х 300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет				
	10-11	12-13	14-15	16-17	18 и ...
Бой с тенью без холодного оружия	х	х	30 сек	30 сек	30 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

**Аттестационная программа технического уровня подготовки по боевому многоборью
« 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» забегания влево, вправо
- 3.1.2. Кувырок через «кольцо»
- 3.1.3. Подъем разгибом с переднего моста в боевую стойку
- 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)

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижений

- 4.2.1. Передвижение вперед, назад со скруткой и нырком

4.3. Техника ударов руками

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

4.4. 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. Прямой удар передней левой ногой в корпус, боковой удар правой ногой в корпус с разворотом через спину

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, прямой удар 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. Наружный отводящий блок от бокового удара ногой через спину
- 4.6.2. Прихвати от ударов ногами в корпус (прямой, боковой, круговой)

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
- 4.7.1.5. Бросок через голову с «подсадом голенью»

4.7.2. Техника борьбы в партере

- 4.7.2.1. Рычаг руки с захватом руки между ног (противник в партере, вы сбоку), провести прием, садясь назад или с кувырком вперед;
- 4.7.2.2. Болевой на голеностоп (противник на животе, ноги скрещены)
- 4.7.2.3. Рычаг плеча

4.8. Техника контратаки

4.8.1. Ударами от ударов

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

4.8.2. Броском от ударов

- 4.8.2.1. Бросок через спину с колен :
 - от бокового удара рукой в голову;
 - от прямого удара ногой в корпус;

— от кругового удара ногой в корпус.

4.8.3. Броском от броска

4.8.3.1. Подхват изнутри против зацепа снаружи

4.9. Техника владения холодным оружием (отсутствует)

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

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

- удары руками на скорость по «лапе» в течение 10 сек (двойка ударов снизу)
- удары ногами на скорость по «лапе» в течение 10 сек (прямые удары ногами в корпус)

5.2. Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет				
	11	12-13	14-15	16-17	18 и ...
Разбивание доски, размером (мм)	х	х	25 х 400 х 300	25 х 400 х 300	30 х 400 х 300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет				
	11	12-13	14-15	16-17	18 и ...
Бой с тенью без холодного оружия	х	х	45 сек	45 сек	45 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Аттестационная программа технического уровня подготовки по боевому многоборью « 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 положения лёжа на спине с помощью выталкивания руками (подъем разгибом)
- 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)

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижений

4.2.1. Скрутка – нырок – передвижение по кругу

4.3. Техника ударов руками

4.3.1. Прямой удар передней рукой 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. Апперкот передней рукой, прямой удар дальней рукой.

4.3.6. Прямой удар передней рукой, апперкот дальней рукой.

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

4.4.1. Прямой удар в корпус, круговой удар в корпус

4.4.2. Круговой удар по бедру, круговой удар в голову

4.4.3. Круговой удар в голову, боковой удар в корпус

4.5. Серийно-комбинационные удары

4.5.1. 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

4.5.2. 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

4.5.3. 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»

4.7.2. Техника борьбы в партере

4.7.2.1. Рычаг рук с захватом рук между ног 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

4.7.2.4. Удушающий прием плечом и предплечьем на шею против удержания со стороны ног, сверху

4.8. Техника контратаки

4.8.1. Ударами от ударов

4.8.1.1. Защита и контратака от комбинации ударов ногами

4.8.1.2. Защита и контратака от комбинации ударов руками

4.8.2. Броском от ударов (броском переворотом)

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

4.8.2.2. Защита и контратака от комбинации ударов руками

4.8.3. Броском от броска

4.8.3.1. Бросок переворотом з захватом сбоку от передней (задней) подножки

4.9. Техника владения холодным оружием (отсутствует)

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

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

- скоростные удары руками по «лапе» в течение 10 сек (прямой, боковой)
- скоростные удары ногами по «лапе» в течение 10 сек (прямой, круговой с промежуточным постановке ноги)

5.2. Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет			
	12-13	14-15	16-17	18 и ...
Разбивание доски, размером (мм)	х	25 х 400 х 300	25 х 400 х 300	30 х 400 х 300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет			
	12-13	14-15	16-17	18 и ...
Бой с тенью без холодного оружия	х	45 сек	45 сек	45 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Аттестационная программа технического уровня подготовки по боевому многоборью
« 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 обороны
- 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 вперед со стойки на руках
- 3.1.2. « Рандат »
- 3.1.3. Кувырок прогибом со стойки на руках
- 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)

4.1. Стойки. Перемена стоек (отсутствует)

4.2. Техника передвижений

4.2.1. Комбинированное передвижение из ранее изученных способов передвижения (30 секунд)

4.3. Техника ударов руками

4.3.1. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, скрутка вправо

4.3.2. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, прямой удар передней левой рукой в голову, скрутка влево

4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, нырок вправо

4.3.4. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой, прямой удар передней рукой в голову, нырок влево

4.4. Техника ударов ногами

4.4.1. Комбинации из трёх разных ударов

4.5. Серийно-комбинационные удары

4.5.1. Прямой удар передней рукой в голову, боковой удар задней рукой в голову, удар снизу передней рукой в корпус, круговой удар дальней ногой по бедру

4.5.2. Прямой удар задней рукой в голову, боковой удар передней удар в голову, удар снизу дальней рукой в корпус. круговой удар передней ногой в корпус

4.5.3. 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 (корпус)

4.5.4. Прямой удар передней левой рукой в голову, боковой удар дальней правой ногой с разворотом в корпус

4.6. Техника защиты

4.6.1. Защита от ударов снизу (подставка, оттяжка, сбыв)

4.7. Техника борьбы

4.7.1. Техника борьбы в стойке (комбинации из двух бросков основанных на развитие 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

4.8. Техника контратаки

4.8.1. Ударами от ударов

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

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

4.8.2. Броском от ударов (на первом движении 3 удара руками, 3 удара ногами)

4.8.3. Броском от броска (5 разных контратакующих бросков)

4.9. Техника владения холодным оружием (отсутствует)

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

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

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

5.1.2. 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)

5.2. Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет			
	13	14-15	16-17	18 и ...
Разбивание доски, размером (мм)	х	25 х 400 х 300	25 х 400 х 300	30 х 400 х 300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет			
	13	14-15	16-17	18 и ...
Бой с тенью без холодного оружия	х	60 сек	60 сек	60 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Аттестационная программа технического уровня подготовки по боевому многоборью « 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 обороны
- 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
- 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)

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, «волна» прямой удар дальней рукой в голову, скрутка вправо, боковой удар дальней рукой в корпус

4.3.2. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, «волна» прямой удар передней рукой в голову, скрутка влево, боковой удар передней рукой в корпус

4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, нырок под ударную руку, боковой удар дальней рукой в голову

4.3.4. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову, «волна» прямой удар передней рукой в голову, скрутка влево, удар снизу передней рукой в корпус, боковой удар дальней рукой в голову

4.3.5. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову, «волна» прямой удар передней рукой в голову, нырок под ударную руку, боковой удар передней 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 поддержкой 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, круговой удар передней ногой в голову (корпус), «волна» прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней ногой в корпус

4.5.2. Прямой удар передней рукой в голову, круговой удар передней ногой в голову, боковой удар левой ногой в корпус

4.5.3. Прямой удар передней рукой (по воздуху для загрузки глаз), круговой удар передней ногой в голову (корпус, бедро), прямой удар передней рукой в голову, нырок влево, боковой удар передней рукой в голову

4.5.4. 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

4.6. Техника защиты

4.6.1. Защита от 5 комбинаций состоящий из 3-х ударов (руки – ноги)

4.7. Техника борьбы

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

4.7.1. Бросок через бедро, зацеп изнутри

4.7.2. Бросок через бедро, отхват изнутри

4.7.3. Зацеп снаружи, задняя подножка с выседом

4.7.2. Приемы борьбы в партере

4.7.2.1. Переворот на спину с захватом руки ногой удушающий приём ногами на шею (треугольник)

4.7.2.2. Рычаг, колена противник 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. Техника контратаки

4.8.1. Ударами от ударов

4.8.1.1. Демонстрация элементов защиты с дальнейшим переходом в контратаку

4.8.2. Броском от ударов (5 комбинаций)

4.8.2.1. Защита от ударов рук, ног на первом движении с обозначением добивания

4.8.3. Броском от броска (5 комбинаций)

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

4.9. Техника владения холодным оружием (отсутствует)

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

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

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

5.2. Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет		
	14-15	16-17	18 и ...
Разбивание доски, размером (мм)	25 х 400 х 300	30 х 400 х 300	35 х 400 х 300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет		
	14-15	16-17	18 и ...
Бой с тенью без холодного оружия	60 сек	60 сек	60 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Аттестационная программа технического уровня подготовки по боевому многоборью
«**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 обороны
- 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 многоборью
- 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 положения 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. 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 самообороны

- 3.2.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных упражнений

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

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. Боковой удар дальней рукой в голову, боковой удар локтём передней руки в голову
- 4.3.3. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар локтём передней рукой в голову
- 4.3.4. Прямой удар дальней рукой в голову, прямой удар передней рукой в голову, боковой удар локтём дальней руки в голову

4.4. Техника ударов ногами

- 4.4.1. Обратный круговой удар дальней правой ногой в голову
- 4.4.2. Обратный круговой удар передней левой ногой в голову
- 4.4.3. 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, скрутка под ударную руку, прямой удар передней рукой в корпус, удар снизу дальней рукой в голову, круговой удар передней ногой в голову (корпус, бедро)
- 4.5.2. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, круговой удар дальней ногой в голову, боковой удар дальней ногой в корпус
- 4.5.3. Прямой удар дальней рукой в голову, нырок под ударную руку с боковым ударом передней рукой в голову, боковой удар дальней рукой в голову, круговой удар передней ногой в корпус
- 4.5.4. Прямой удар передней рукой в голову, нырок под ударную руку с боковым ударом дальней рукой в голову, круговой удар передней 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)

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 ахиллесовое сухожилие
- 4.7.2.3. Защита от попытки проведения удушающего приема из положения контроля снизу со стороны ног
- 4.7.2.4. Удушающий прием с использованием руки противника «Треугольник руками» (из положения контроля сверху, снизу, сбоку)

4.8. Техника контратаки

4.8.1. Ударами от ударов

4.8.1.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.8.2. Броском от ударов (5 комбинаций)

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

4.8.3. Броском от броска (7 разных контратакующих бросков с выходом на удушающий или болевой приём)

4.9. Техника владения холодным оружием

4.9.1. Хват ножа

4.9.1.1. Прямым хватом

4.9.1.2. Обратным хватом

4.9.2. Стойки

4.9.2.1. Левосторонняя стойка с ножом в правой или левой руке

4.9.2.2. Правосторонняя стойка с ножом в правой или левой руке

4.9.2.3. Фронтальная стойка с ножом в правой или левой руке

4.9.3. Техника передвижения с ножом

4.9.3.1. Передвижение вперёд в левосторонней стойке

4.9.3.2. Передвижение назад в левосторонней стойке

4.9.3.3. Передвижение скрестным шагом влево и обратно

4.9.3.4. Передвижение вперёд в правосторонней стойке

4.9.3.5. Передвижение назад в правосторонней стойке

4.9.3.6. Передвижение скрестным шагом вправо и обратно

4.9.4. Техника ударов ножом

4.9.4.1. Двенадцать базовых ударов прямым хватом

4.9.4.1.1. Режущий удар сверху вниз слева на право

4.9.4.1.2. Режущий удар сверху вниз справа на лево

4.9.4.1.3. Режущий удар справа на лево (средний уровень)

4.9.4.1.4. Режущий удар слева на право (средний уровень)

4.9.4.1.5. Колющий удар справа на лево (средний уровень)

4.9.4.1.6. Колющий удар слева на право (средний уровень)

4.9.4.1.7. Колющий прямой (средний уровень)

4.9.4.1.8. Режущий удар справа на лево (верхний уровень)

4.9.4.1.9. Режущий удар слева на право (верхний уровень)

4.9.4.1.10. Колющий удар справа на лево (верхний уровень)

4.9.4.1.11. Колющий удар слева на право (верхний уровень)

4.9.4.1.12. Режущий удар с веру вниз по середине

4.9.4.2. Двенадцать базовых ударов обратным хватом

4.9.4.2.1. Режущий удар сверху вниз справа на лево

4.9.4.2.2. Режущий удар снизу в верх слева на право

4.9.4.2.3. Режущий удар справа на лево (средний уровень)

4.9.4.2.4. Режущий удар слева на право (средний уровень)

4.9.4.2.5. Колющий удар справа на лево (средний уровень)

4.9.4.2.6. Колющий удар слева на право (средний уровень)

4.9.4.2.7. Колющий удар на развороте в живот (средний уровень)

4.9.4.2.8. Режущий удар справа на лево (верхний уровень)

4.9.4.2.9. Режущий удар слева на право (верхний уровень)

4.9.4.2.10. Колющий удар справа на лево (верхний уровень)

4.9.4.2.11. Колющий удар слева на право (верхний уровень)

4.9.4.2.12. Режущий удар с низу вверх по середине

4.9.3. Техника защиты от ударов ножом (отсутствует)

4.9.4. Техника контратаки ножевого боя (отсутствует)

4.9.5. Техника прикладных приёмов самозащиты от ударов ножом (отсутствует)

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. Скоростные удары по лапе в техничеcko-правильном исполнении при движении назад:

- скоростные удары руками по «лапе» в течение 10 сек
- скоростные удары ногами по «лапе» в течение 10 сек

5.2. Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет		
	15	16-17	18 и ...
Разбивание доски, размером (мм)	30 х 400 х 300	35 х 400 х 300	40 х 400 х 300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет		
	15	16-17	18 и ...
Бой с тенью без холодного оружия	90 сек	90 сек	90 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.

Аттестационная программа технического уровня подготовки по боевому многоборью
« 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 обороны
- 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 многоборью
- 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. 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)

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 рукой в голову
- 4.3.2. Прямой удар передней левой рукой в голову, прямой удар дальней правой рукой в голову, нырок в правую сторону, боковой удар локтём дальней правой рукой в голову
- 4.3.3. Прямой удар дальней правой рукой в голову, прямой удар передней левой рукой в голову, боковой удар локтём дальней правой рукой в голову, боковой удар передней левой рукой в голову
- 4.3.4. Боковой удар передней левой рукой в голову, боковой удар локтём дальней правой рукой в голову, боковой удар передней левой рукой в голову

4.4. Техника ударов ногами

- 4.4.1. Удары коленями (в двух ударных комбинациях)

4.5. Серийно-комбинационные удары

- 4.5.1. Прямой удар передней рукой в голову, «волна» прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар передней рукой в голову, боковой удар дальней ногой с разворота через спину
- 4.5.2. Прямой удар передней рукой в голову, круговой удар передней ногой в голову, боковой удар назад с разворотом через спину дальней ногой в корпус
- 4.5.3. Прямой удар передней рукой в голову, прихват шеи правой рукой, удар правым коленом в корпус
- 4.5.4. Прямой удар передней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, прихват за шею, удар левым коленом в корпус
- 4.5.5. Прямой удар передней рукой в голову, круговой удар дальней ногой по бедру, прихват за шею, удар коленом левой ноги в корпус
- 4.5.6. Прямой удар передней рукой в голову, круговой удар передней ногой по бедру, прихват за шею, удар коленом правой ноги по корпусу

4.6. Техника защиты

- 4.6.1. Блок от ударов коленями (4 удара)

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. Техника контратаки

4.8.1. Ударами от ударов

- 4.8.1.1. На выбор аттестационной комиссии из ранее изученных приёмов

4.8.2. Броском от ударов (4 комбинации рукой и 4 комбинации ногой)

4.8.2.1. Бросками от комбинаций ударов (руки, ноги) с обозначением добивания (5 вариантов)

4.8.3. Броском от броска

4.8.3.1. Выполнить восемь контр бросков (4 – с выходом на болевой, 4 – с выходом на удушающий)

4.9. Техника владения холодным оружием

4.9.1. Переброс ножа из руки в руку (прямым и обратным хватом), перехват ножа из прямого хвата в обратный и в другой последовательности.

4.9.2. Ранее изученные передвижения в сочетании с базовыми ударами ножом

4.9.3. Уходы и скрутки от базовых ударов ножом

4.9.4. Техника блокировки от базовых ударов ножом прямым хватом (внутренней или наружной стороны запястья)

4.9.5. Техника блокировки от базовых ударов ножом обратным хватом (внутренней или наружной стороны запястья)

4.9.6. Учебный бой (блокировка от базовых ударов ножом)

Раздел 5. Специальная технико-физическая подготовка

5.1. Скоростные удары по лапе в технико-правильном исполнении при движении назад:

- скоростные удары руками по «лапе» в течение 10 сек (прямой удар в голову, боковой удар снизу)
- скоростные удары ногами по «лапе» в течение 10 сек (боковые удары ногами)

5.2. Перебивание доски

Упражнение	Возраст спортсмена, лет	
	16-17	18 и ...
Разбивание доски, размером (мм)	40 х 400 х 300	40 х 400 х 300

* Женщины перебивают доску толщиной на 5 мм меньше

Раздел 6. Бой с тенью

Упражнение	Возраст спортсмена, лет	
	16-17	18 и ...
Бой с тенью без холодного оружия	120 сек	120 сек

Бой с тенью осуществляется с использованием изученной техники предыдущего раздела.