



## **Русская борьба "Слада"**

**Программа**

**для Софиевского детского казачьего клуба по русским единоборствам «Станичник»**

**/СДККРЕС/**

**с.Софиевка, Пономарёвского района, Оренбургской области  
2007 г.**

Утверждаю  
Оренбургская область, с.Софиевка  
Софиевский детский казачий клуб  
по руським единоборствам  
«Станичник»  
/СДККРЕС/  
Директор

Миронычева Е.А.  
1 октября 2007 г.

## **Руськая борьба "Слада"**

**Программа  
для Софиевского детского казачьего клуба по руським единоборствам  
«Станичник»**

**/СДККРЕС/**

**Программа  
разработана тренером-Наставником  
Софиевского детского казачьего клуба по руським единоборствам «Станичник»  
Миронычевым В.В.**

**с. Софиевка, Пономарёвского района  
2007 год**

## **Совет клуба**

Протокол 2  
от 12 сентября 2007 г.

### **Решение Педагогического Совета**

Софиевского детского казачьего клуба по русским единоборствам «Станичник»

**Слушали:** информацию Председателя Педагогического Совета клуба «Станичник»  
Миронычева В.В. о Программе для клуба «Станичник».

### **Постановили:**

1. Программу для клуба «Станичник» подготовленную старшим тренером клуба Миронычевым В.В. принять в целом, без замечаний.
2. Считать Программу новой, содержательной, отвечающей полностью всем аспектам педагогической работы с детьми и молодёжью с.Софиевки и Пономарёвского района.
3. Рекомендовать данную Программу для работы в хуторских, станичных, отдельных казачьих обществах.

### **Члены Педагогического Совета:**

Лизнёва О.В.  
Миронычев В.В.  
Миронычева Е.А.  
Кузовкина Н.А.  
Бундин А.И.

---

**Руськой Общинной борьбе «Слада» - СЛАВА !**

## Областной Совет

### Решение

Методической Комиссии тренеров-преподавателей Оренбургской области по русской борьбе «Слада»

**Слушали:** информацию Председателя Методической Комиссии Областного Совета ОФРЕИС Миронычева В.В. о Программе для клуба «Станичник».

### Постановили:

1. Программу для клуба «Станичник» подготовленную Председателем Методической Комиссии Областного Совета Миронычевым В.В. утвердить.
2. Рекомендовать данную Программу для работы в хуторских, станичных, отдельных казачьих обществах Оренбургского войскового казачьего общества, для детских казачьих клубов по русским единоборствам.

### Члены Методической Комиссии Областного Совета:

Пашкин В.А.  
Миронычев В.В.  
Миронычева Е.А.  
Стебнев А.В.  
Вдовин Н.А.  
Манцуров О.А.

---

Русской Общинной борьбе «Слада» - СЛАВА !

## Оглавление

Решение Педагогического Совета клуба «Станичник».....	3
Решение Методической Комиссии Областного Совета ООФРЕИС.....	4
1. Оглавление.....	5
2. Объяснительная записка .....	7
3. Руськая борьба "Слада" - борьба XXI века !.....	8
4. Основы Руськой Общинной физической культуры /РОФК/.....	11
/Термины, определения, формулировки основных понятий/	
5. Руськая Общинная борьба "Слада".....	12
6. Семь правил сладиста.....	13
7. Классы технических действий, применяемые в руськой Общинной борьбе "Слада".....	14
8. Организация учебно-тренировочной и воспитательной работы.....	15
9. Планирование в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ.....	15
10. Учебно-тематический план.....	16
<b>11. Учебный материал для Спортивно-Оздоровительных Групп /СОГ/</b>	
<b>1. Система воспитания.....</b>	<b>18</b>
- История руськой физической культуры /РФК/.....	18
- Краткий обзор развития руськой борьбы "Слада".....	18
<b>2. Система образа жизни.....</b>	<b>19</b>
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.....	19
- Гигиена, закаливание, режим и питание сладиста.....	19
- <b>Клуб по руськой борьбе "Слада" - место воспитания.....</b>	
- Статья 9. Члены клуба. Обязанности.....	
- Статья 10. Пропаганда руськой борьбы "Слада".....	
- Соревнования по руськой борьбе "Слада".....	
- Песня "О руськой борьбе "Слада"".....	
- Практический материал.....	
- Особенности руськой борьбы и её отличие от других единоборств.....	
- Техника борьбы стоя.....	
- Броски и страховка при падении.....	
- Классификация бросков /автор Дроздов А.В./ .....	
- Техника борьбы лёжа.....	
- Удержания.....	
- Классификация удержаний.....	
- Классификация удержаний.....	
- Классификация сковывающих захватов.....	
- Захваты.....	
- Международные звания и спортивная форма у наставников и инструкторов Школ по древнеруськой базовой технике, руськой борьбы "Слада".....	
- Международные требования для аттестации на звания Стилей в руськой борьбе "Слада".....	
- Древнеруськая базовая техника руськой борьбы "Слада".....	
- Главные цели и задачи Школы 1-й ступени.....	
- Международные нормативы по руськой борьбе "Слада" на звание "Инструктор 1-й ступени "Ласка".....	
- Международные нормативы по руськой борьбе "Слада" на звание "Инструктор 1-й ступени "Куница".....	
- Международные нормативы по руськой борьбе "Слада" на звание "Инструктор 1-й ступени "Соболь".....	
<b>3. Система самозащиты.....</b>	
- Краткое описание правил.....	
- Международные требования для аттестации на звания судей международных категорий по руськой борьб "Слада".....	
- Помощник Судьи на Поляне.....	

**12. Учебный материал для Групп начальной подготовки /ГНП/.....**

**1. Система воспитания.....**

- История русской физической культуры /РФК/.....
- Краткий обзор развития русской борьбы "Слада".....

**2. Болевые захваты.....**

- Классификация болевых захватов.....

**3. Переворачивания.....**

- Классификация переворачиваний.....
- Классификация переворачиваний.....

**4. Международные нормативы по русской борьбе "Слада"**

- на звание "Инструктор 1-й ступени "Горностаи".....

**13. Учебный материал для Учебно-тренировочных Групп /УТГ/**

/3 год обучения/.....

**1. Система воспитания:**

- История русской физической культуры /РФК/.....
- Краткий обзор развития русской борьбы "Слада".....

- Клуб по русской борьбе "Слада" - как средство воспитания.....

- Статья 4. Международная и национальная федерации по русской борьбе "Слада".

- Статья 5. Флаг. Эмблема. Песня клуба.....

**2. Система образа жизни:**

- Гигиена, закаливание, режим и питание сладиста.....

- Удушающие захваты:

- Классификация удушающих захватов.....

- Удары:

- Классификация ударов.....

- Песня "О русском кулачном бое "Яр".....

- Русский Общинный кулачный бой "Яр".....

- Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание инструктор 1-й ступени "Лис".....

**14. Приложения.**

1. Примерные контрольные нормативы /максимальные/ по общей и специальной физической подготовке для групп УТГ ДЮСШ по общефизической подготовке.....

2. Техника русской борьбы "Слада".....  
/Последовательность изучения учебного материала/

3. Сладиада. Сладизм.....

4. История русской борьбы "Слада" в мире.....  
/Официальный очерк истории русской борьбы "Слада"/.

5. Памятные даты истории русской борьбы "Слада".....

6. Памятные даты - Традиции русской борьбы "Слада" обязательные для празднования в клубах русской борьбы "Слада".....

7. Развитие русского кулачного боя "Яр" в Мире.....  
/Официальный очерк истории русского кулачного боя "Яр"/.

8. Научная экспертиза спортивного единоборства древнерусской борьбы "Слада" как вида спорта.....

### **Объяснительная записка**

Программа для Софиевского детского казачьего клуба по русским единоборствам «Станичник» составлена на основе Закона Российской Федерации "Об образовании", нормативных документов Министерства образования и Комитета по физической культуре и туризму Российской Федерации "Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ" от 1995 г.. Государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы"; Постановление Правительства Российской Федерации от 11.07.2005 г. N 422, Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы"; "Программа по русской борьбе "Слада" для ДЮСШ" для дополнительного образования детей 10-17 лет с продолжительностью образовательного цикла в 7 лет/ автор Машков О.А., г. Мариинск, Кемеровская область - 1999 г.; "Программа по русской борьбе "Слада" для ДЮСШ" для дополнительного образования детей 7-17 лет с продолжительностью образовательного цикла в 7 лет/ автор Миронычев В.В., г. Оренбург, утверждена Педсоветом Городского Дома творчества "Подросток" в 1997 г., "Программа по русской борьбе "Слада" для ДЮСШ" для дополнительного образования детей 7-17 лет с продолжительностью образовательного цикла в 7 лет, автор Миронычев В.В., г. Оренбург, утверждена Педсоветом Областной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва в 1997 г., а также на основе "Свода международных правил проведения соревнований по русской борьбе "Слада", издания Исполнительного Комитета Международной федерации по русской борьбе "Слада" /МСО/ 1997 г.; "Положения о клубе по русской борьбе "Слада", издания Исполнительного Комитета Международной федерации по русской борьбе "Слада" /МСО/ 1997 г.; "Нормативы мастерства по русской борьбе "Слада" издания Исполнительного Комитета Международной федерации по русской борьбе "Слада" /МСО/ 1997 г.;

Программа составлена для детей и подростков 7-15 лет для работы с группой из 15 детей. Программа рассчитана на три года работы с одними и теми же детьми с целью наибольшего закрепления учебного материала. Весь учебный материал сочетается с изучением теоретических знаний и последующего его закрепления практическими занятиями. Весь материал ежегодно повторяется как по спирали, но с усложнением на базе уже пройденного материала.

В Программе учтен передовой опыт работы по спортивно-воспитательной работе, накопленный в разных видах спортивных русских единоборств, а также опыт, Международной федерации по русской борьбе "Слада".

Программа отличается новым подходом к обучению и воспитанию юных спортсменов через физические упражнения в спортивных русских единоборствах, который вытекает из двух главных составляющих: русской борьбы "Слада", русского кулачного боя "Яр" и является:

1. Системой русского общинного образа жизни и воспитания.
2. Системой русской общинной самозащиты.

Программа позволяет задать педагогам единое направление учебно-тренировочного процесса в клубах по русским единоборствам.

Занятия по этой программе принесли положительные результаты: за короткий период времени в Оренбургской области подготовлено 4 чемпиона мира по русской борьбе "Слада", 10 сладистов стали призерами мировых первенств по русской борьбе в разных возрастных группах. В Оренбургской области проведено в 1997 г. 4-й Чемпионат Мира по русской борьбе "Слада" и 2-й Чемпионат Мира по русскому кулачному бою "Яр" под патронажем правительства Оренбургской области и г. Оренбурга. Оренбургские борцы и бойцы из г. Оренбурга, Соль-Илецка, Орска, Бугуруслана, Новотроицка, Бузулука стали чемпионами и призерами этих престижных международных соревнований. В 1998 г. в г. Оренбурге прошли 1-е Мировые Сладистские Игры по русским видам спорта, в программе этих игр были: русская борьба "Слада" и русский кулачный бой "Яр" и опять Оренбургские борцы и бойцы показали с положительной стороны, добившихся призовых мест и званий чемпионов Игр. Статус этих игр выше чем чемпионаты мира. Ежегодно в г. Оренбурге с 1996 г. и до 2004 г. проводился традиционный открытый турнир на призы Главы администрации города. В этом турнире всегда участвовали борцы и бойцы из городов Оренбургской области, регионов России и зарубежных стран: Казахстана, Украины, Молдовы, Таджикистана и др.. В городском Доме творчества г. Оренбурга с 1997 г. по 2004 г. успешно работала Школа по русской борьбе "Слада" возглавляемая Вдовиным Н.А.. В Школе работали 6 тренеров по русской борьбе "Слада". Результаты впечатляющие: подготовлены десятки победителей и призеров Первенств Мира и России. Воспитанники этой Школы участвовали в десятках российских и международных турнирах. Все перечисленное дает основание говорить о сложившейся Оренбургской школы борьбы по русской борьбе "Слада" и русским единоборствам.

Долг автора этой программы продолжить славные традиции Оренбургской школы русской борьбы "Слада" и русского кулачного боя "Яр".

Данная программа учитывает лучшие русские общинные традиции, исторически сложившиеся воспитания молодого поколения на русских берегах, овладению занимающимися русской борьбой необходимыми навыками русского общинного образа жизни и русской общинной самозащиты. Это позволяет растить физически развитых и патриотически настроенных людей, готовых внести свой вклад в возрождение своего Отечества.

### Русская борьба "Слада" - борьба XXI века !

Русская борьба "Слада", ставшая с 1993 г. международным Видом спорта, была воссоздана на основе объединения правил древнерусских родовых Общинных Видов борьбы: "В обхват", "На поясах", "Охотницкая". Все древнерусские Виды борьбы появились и получили свое развитие в древнерусских племенах: Тиверцы, Уличи, Белые хорваты, Волыняне, Древляне, Поляне, Северяне, Радимичи, Дреговичи, Полочане, Кривичи, Вятчи, Словене /ильменские/. В ходе княжеских распрей, князя, потомки князя Владимира Святого от разных его жён и наложниц, до нашествия татаро-монгол на Русь в 1223 г., успели создать около 250 самостоятельных княжеств. Именно эти князьки, не русские по происхождению, в ходе своих корыстолюбивых замыслов, распрей, набегов, используя наемные дружины авантюристов из других народов и стран, не давали возможности мирной жизни русским племенам. Эти великие племена являются в настоящее время основой генетической, исторической, культурной, общинной, образующей Русскую Нацию. В этих великорусских племенах к 1917 г., в русских /белорусских, малорусских, русинских, великорусских/ родовых Общинах /деревнях/, проживало почти 90 % русского /малорусского, белорусского, русинского, великорусского/ населения. Надо иметь в виду, что три названия трёх Видов борьбы условны, поскольку в каждой родовой Общине /деревне/ правила устанавливались свои, примерно в рамках одного из перечисленных Видов борьбы. Борьба в русских родовых Общинах /деревнях/ была частью русской родовой Общинной /деревенской/ культуры, а ещё конкретнее, ее физической культуры, которая состояла из множества спортивных игр и единоборств, которая воспитывала молодёжь на русских традициях. В русскую борьбу "Слада" были добавлены болевые и удушающие приемы, древнерусского Общинного и Племенного ратьного боя. История Руси, русских Общин, записи русских былин и летописей, воспоминания писателей, современников еще существовавшей русской Общины, в достаточной мере подтверждают правильность реконструкции русской борьбы "Слада". Русская борьба "Слада" воссоздавалась не только на историческом достоверном материале, но и на основе современных научных знаний. Дроздов А.В., один из Учителей-Основателей русской борьбы "Слада", 15 лет работал над созданием Методических таблиц по изучению приемов борьбы в стойке, положении лежа, удушающих захватов, болевых захватов, ударов и других технических действий: переворачиваний, удержаний. Все таблицы созданы на основе биомеханической схожести приемов. Это изобретение разрушило многие мифы и басни, укоренившие в спортивных единоборствах, которыми спекулировали все их последователи. Открытие Дроздова А.В. положило конец этим басням и мифам, которые были неотъемлемой частью истории вольной и классической борьбы, борьбы самбо, дзюдо и многих восточных и других единоборств. Открытие Дроздова А.В. положило конец мифологии основателей русских Стилей в России, Украине, Беларуси, которые именно приемы возвели в ранг "Русской традиции" и много сил и бумаги потратили для того, чтобы придать видимость научности этим мифам. К сожалению, именно из-за отсутствия научно-методической базы в их знаниях, все их труды являются ярким примером научной несостоятельности для многих специалистов в области русского спорта. Вопросы русской истории этими специалистами тоже трактуются лишь наукообразно, но не научно. Научные таблицы Дроздова А.В. не дают возможности спекулировать и манипулировать сознанием занимающейся молодежи, внушая им мнение о своей исключительности и неповторимости. Монополия и авторское видовое право на те или иные приемы, якобы принадлежащие этим видам борьбы, пропали безвозвратно. Методические таблицы Дроздова А.В. дали научное обоснование для воссоздания не только русской /малорусской, белорусской, русинской, великорусской/ борьбы, но и ее важнейшую составляющую "Древнерусскую базовую технику русских Общинных видов борьбы" как систему русского воспитания. Таблица бросков определила, что в основе техники бросков в стойке всех спортивных единоборств лежат 10 базовых приемов, основа основ. Именно они являются основанием десятков, если не сотен тысяч разных комбинаций, бросков, связок у всех, не только международных Видов борьбы, но и национальных Видов борьбы, у всех народов. Методические таблицы Дроздова А.В. дали научное основание для того, чтобы вывести методологические законы:

**1-й закон:** Приемы борьбы у всех видов борьбы, международных и национальных, одни и те же. Ни одна борьба не может заявить о своей монополии на те или иные приемы борьбы. До Методической таблицы Дроздова А.В. все виды борьбы доказывали с гордостью, что в одной десятке тысяч приемов, в другой тридцать



тысяч приемов, в третьей более пятидесяти тысяч. Многие учебники по многим видам борьбы превращались в обыкновенные перечни приемов и их описания. Процесс изучения приемов во многих видах борьбы основывался не столько на научном методе, сколько на традициях их основателей. Еще далее пошел один из основоположников борьбы самбо Харлампиев А.А. Он на основе придуманной им схемы круга, разделенного на сектора, заявил, что самбо включило в себя приемы всех видов борьбы, которые существуют в мире и у всех народов. "Самбо это целое, а другие виды борьбы это маленькие части. Часть не может быть больше целого", - заявлял Харлампиев А.А. всем последователям и противникам. Этот синтез, то есть вбирание в себя всех видов борьбы, настолько был в 30-е годы интернационален и дерзок по своим претензиям, что эта абсолютно ненаучная теория до сих пор имеет последователей среди поклонников борьбы самбо. В то время возразить ему наука была еще не в состоянии. Понадобилось еще 50 лет, пока талантливый самородок из провинциального городка Павлова на Оке разрушил этот самый устойчивый, фантастический миф советской спортивной эпохи. Но этот миф посеял свои интернациональные плоды. Национальные Виды борьбы у народов СССР были преданы забвению и до сих пор влачат жалкое существование. Это армянская борьба "Кох", таджикская "Гуштин", молдавская "Трынте", азербайджанская "Гюлеш", татарская "Кураш", якутская "Хопсагай", грузинская "Чидаоба", русские виды борьбы и многие другие. По этим видам борьбы не создавалась методическая литература, учебники. Считалось, раз самбо вобрало в себя все виды борьбы, то развивать эти старые, устаревшие виды спорта не имело смысла. Самбо как птенец кукушки, вытолкнуло из национального гнезда все национальные виды борьбы, без которых народы СССР потеряли важнейший национальный элемент культуры, без которого нельзя было правильно воспитывать свою молодежь. Надо для справедливости сказать, что роль вольной и классической видов борьбы в этом уничтожении национальных видов борьбы не меньше, чем у самбо. Но у самбо было продолжение развития мифа в настоящее время, что было высказано в абсолютно несостоятельных претензиях, которые не только были озвучены идеологами и руководителями этого вида борьбы своим последователям, но и навязаны правительственным чиновникам РФ. Было провозглашено что, самбо является "национально приоритетным видом спорта", "самбо - это национальное достояние нашего народа", "самбо создано в России, российскими спортсменами, российским способом". Простите, какой народ создал самбо, какая нация создала самбо? Все это преподносится умным наукообразным языком. Есть история борьбы самбо, написанная историком, московским писателем Лукашовым М.Н., ее никто не оспорил и не опроверг. В этой истории только одна нация неопровержимо фигурирует как нация, у которой борьба дзюдо стала главной государственной системой воспитания японской молодежи. Именно в Японии, в Институте Кодокан учился Ощепков В.С., получивший там и образование, и навыки, и высокий тренерский 2-й Дан. Он привез в Россию все в полном объеме, а что уж потом добавили к этому его ученики и ученик Харлампиев А.А. так это у писателя Лукашова М.Н. все описано. Так какая же нация? Какой народ? Ведь нельзя считать народом или нацией секции борьбы вольного стиля, которые в малом количестве культивировались только в пяти городах в 30 г.г.. В советское время в 30 г.г., самбо было спортом для органов МВД /Динамо/, студентов в основном столичных ВВУЗов, но никак не народным, национальным Видом спорта. И потом, если есть национальные виды борьбы: это армянская борьба "Кох", таджикская "Гуштин", молдавская "Трынте", азербайджанская "Гюлеш", татарская "Кураш", якутская "Хопсагай", грузинская "Чидаоба", русская борьба "Слада", имеющие те же самые приемы, то зачем самбо в лице ее руководителей отбирать у них право на жизнь и право носить свои исторически завоеванные права называться национальными приоритетными, национальным способом и национальными людьми сделанными Видами борьбы. Почему кучка фанатов самбо или корыстных людей вокруг него берет на себя право называть свой "национально приоритетным видом борьбы". Не думают же они, что есть такой народ "Россияне", есть такая нация "Российская". Они что, не имеют знаний о нации, о народах, которые дают сейчас даже в 6,7,8 классах. Или же это заведомое желание полукавать, и за счет настоящих народных, национальных видов борьбы сорвать из государственного пирога в очередной раз льготы и преимущества, и даже попробовать от имени мифического "российского народа" войти в программу Олимпийских Игр.

**2-й Закон:** Раз приемы борьбы у всех видов борьбы, международных и национальных, одни и те же то из этого следует очень важнейший вопрос который является: методологическим, историческим, научным. Чем же отличается один вид борьбы от другого?. Если один вид борьбы не отличается от другого вида приемами, то чем же?. Вот из-за отсутствия этого вопроса не возникло и академической науки в спорте, которая должна была не только его задать, но и и ответить на него. К сожалению, огромные деньги в институтах физкультуры были потрачены на вопросы: как сильнее, быстрее, лучше может делать приемы борьбы. При этом горы бумаги были исписаны буквально по пустякам, защищены сотни, если не тысячи диссертаций, которые никто из тренеров не применял в тренерской работе. Но это никого не интересовало. При этом система воспитания в борьбе и в спорте вообще сводилась к марксистско-ленинскому воспитанию, догматизированному варианту

космополитизма и не более того. В настоящее же время от тренеров и вовсе никто не требует, чтобы они работали на основе национальной системы воспитания. Более того, национальное воспитание стали активно подменять космополитическими, искусственными видами, педагогикой и психологией. Национальное воспитание заткнуть этими лженауками не удалось и не удастся, это мы видим каждый день на улицах поселков и городов, как происходит криминализация всего общества и молодежи в частности. Итак, в чем же различия между видами борьбы?. Если отвечать кратко, то один вид борьбы отличается от другого вида, национальной Культурой народа, создавшего свою борьбу. В том, что у каждого народа имелась своя национальная борьба, вряд ли надо кому либо доказывать. Она была и есть у всех народов, и каждый народ сохранил свою национальную борьбу настолько, насколько он сохранил свою национальную Культуру.

**3-й Закон:** Из предыдущих двух законов следует следующее. Какой вид борьбы может иметь право называться национальным, и следовательно, русским? Для этого необходимо, чтобы этот вид борьбы мог иметь восемь характеристик-признаков, которые отличают его от других видов.

**Русская родовая Общинная физическая культура** - это исторически, на протяжении тысячелетий сложившиеся русские родовые Общинные Виды физических упражнений: борьбы, кулачного боя, игр, которые органично соединены с многотысячелетней культурой, песнями, танцами, одеждой русского родового Общинного народа.

**Русская родовая Общинная физическая культура научна и национальна !**

**Русская Общинная физическая культура** - эволюционно и органично развивалась в русской родовой Общине /деревне/, и являлась необходимой частью ее жизни, ее культуры, ее воспроизводства, ее защиты от внешних врагов.

**Русская родовая Общинная физическая культура** состоит из русских Общинных Видов спорта и Игр. В настоящее время из большого многообразия русских Общинных Видов спорта и игр наиболее сохранились: русский Общинный кулачный бой "Яр", русская Общинная борьба "Слада", русские Общинные Игры /Лапта, городки, клек-гоняла, чижик, "бабки" и многие др./.

**Русский Общинный Вид спорта** - это:

- Система русского Общинного образа жизни и воспитания;
- Системы русской Общинной народной игры и единоборств.

Видом русской родовой Общинной физической культуры является такой Вид, который имеет восемь признаков - характеристик:

**1. Каждый Вид должен иметь свою историю**, неразрывно связанную с историей русского Общинного народа и имеющую подтверждение на протяжении столетий в памятниках письменности и культуры;

**2. Форма одежды этого Вида** должна соответствовать традиционной одежде русского Общинного народа, соединяя ее с современностью, спортивностью;

**3. Нормативы мастерства** - система воспитания через комплексы технических действий русского Общинного Вида спорта;

**4. Методика и классификация**, отображающая специфику изучения, приобщения к этому Виду спорта, имеющая в своей основе последние достижения спортивной науки и медицины и отображающая древние русские Общинные истоки этого Вида;

**5. Правила соревнований**, которые органично соединяют русские Общинные традиции /Обереги/ и современные требования;

**6. Русские Общинные ритуалы, традиции /Обереги/**, воссозданные как духовная и нравственная основа этого Вида;

**7. "Школа" в русских Общинных Видах спорта**, многолетняя работа большого коллектива инструкторов, тренеров, наставников во главе с ее Основателем - работа над созданием "Системы".- большой суммы накопленных знаний и навыков в Методике, Общефизической, Специальной физической подготовке, в традициях /Оберегах/, в ритуалах, в Клубе по русскому Общинному Виду спорта. В "Школе" коллектив единомышленников ведет русский Общинный образ жизни и приобщает к нему всех членов Клуба. В "Школе" идет постоянная творческая работа над сохранением традиций /Оберегов/ в русских Общинных Видах спорта. "Школа", являясь частью русских Общинных Видов спорта, как Общинных Видов русской физической культуры совершенствуется в семи направлениях:

- в изучении истории своего русского Общинного Вида спорта и русской Общинной физической культуры;
- в спортивной русской Общинной одежде (форме);
- в правилах;
- в классификации;

- в методике;
- в русских Общинных традициях /Оберегах/;
- в создании Клубов и клубной работе.

"Школа" как система создается и совершенствуется в одном или нескольких Клубах по руському Общинному Виду спорта, в одной или нескольких областях, в одной или нескольких странах. Каждая Школа в своей системе имеет свои русские стили. Каждый работающий в ней тренер-наставник создает свой неповторимый, **авторский Стиль**, который является неразрывной частью всей системы Школы. Стиль - это многолетний опыт одного тренера-наставника, его творческие методические разработки по изучению авторской техники, русских Общинных традиций /Оберегов/, созданной им в системе Школы своего Наставника. **Опыт стилевой**, наработанный, всегда достоин сохранения и передачи для изучения последующими поколениями тренеров-наставников, продолжателей традиций русских Общинных Видов спорта, как важнейшей части русской Общинной физической культуры.

**8. Клубом по русской физической культуре называется место**, помещение, зал, где члены клуба изучают и приобретают навыки и умения жить в клубной Общине и изучают русский Общинный вид спорта, как составную часть русской Общинной физической культуры. Клуб своим оформлением, атрибутами, ритуалами /Оберегами/ и всеми, происходящими в нем процессами, должен создавать русский Общинный фон, поле, духовность, являющиеся теми национальными элементами, которые заменить ничем другим нельзя.

В клубе по руському Общинному Виду члены клуба изучают русские Общинные Виды спорта как составные части русской физической Общинной культуры:

- как систему руського Общинного воспитания и образа жизни;
- как систему русских физических упражнений, а также;
- общаются друг с другом, участвуя в мероприятиях, организуемых тренером-наставником;
- совершенствуются физически и духовно, изучая технику руського Общинного Вида спорта, его историю, его традиции /Обереги/;
- помогают друг другу в клубе, на улице, в жизни;
- приобретают навыки уважения к старшим по званию, по опыту, по мастерству;
- становятся наставниками, передают свой опыт новым членам клуба;
- становятся патриотами своей Общины, клуба, улицы, города, федерации, России, готовыми всегда к их защите.

**Целями клуба по русской Общинной физической культуре /КРОФК/ являются:**

- развитие идей русской Общинной физической культуры, русских Общинных Видов спорта по месту жительства, в городе, районе, области, стране, мире;
- участие в Сладистских Играх /СИ/ всех уровней, от дворовых до международных Игр;
- проведение Сладистских Игр /СИ/ всех уровней, с выходом своей инициативы на все заинтересованные организации;
- массовая подготовка Инструкторов по русской Общинной физической культуре /ИРОФК/;
- создание клубов по русской Общинной физической культуре /КРОФК/ по месту жительства русской молодежи;
- подготовка русских ратьников для защиты Руських Общин и Семей.

**Задачами клуба по русской физической культуре /КРОФК/ являются:**

- Клуб должен работать каждый день "от темна и до темна";
- Клуб должен всем детям, подросткам, юношам и девушкам предоставить организованные занятия по русской Общинной физической культуре, по руським Общинным Играм, руським Общинным Единоборствам;
- Клуб помогает общаться друг с другом, участвовать в мероприятиях, организуемых тренером-наставником или инструктором русской Общинной физической культуры;
- Клуб помогает совершенствоваться физически и духовно, занимаясь руськими Общинными Видами спорта, изучая их историю, их традиции;
- Клуб учит помогать друг другу в клубе, на улице, в жизни;
- Клуб учит помогать слабым, больным, старым руським людям на улице, в жизни, каждый день и каждый час;
- Клуб учит русской дисциплине уважения к старшим по возрасту, по званию, по опыту, по мастерству;
- Клуб готовит наставников, инструкторов русской Общинной физической культуры которые передают свой опыт новым членам клуба;

- Клуб учит своих воспитанников руському Общинному патриотизму: в клубе, на улице, в городе, в федерации, в своей Общине, готовыми всегда к их защите.

**9. Руськая Общинная борьба "Слада"** - это руськая борьба в руськой одежде, возникшая в результате органического соединения правил трех древнеруських Общинных видов борьбы: "В обхват", "На поясах" и "Охотницкой борьбы" с добавлением болевых и удушающих приемов из арсенала древнеруського Общинного и Племенного ратьного боя.

**Руськая Общинная борьба "Слада"** - это руськая борьба в руськой одежде, находящаяся в неразрывной связи с историей и культурой руського Общинного народа.

**Руськая Общинная борьба "Слада"** - это единственный руський Общинный вид спорта в руськой одежде, воссозданный как важнейшее средство воспитания руськой Общинной молодежи патриотами исторических и культурных руських традиций /Оберегов/ Руси. Заменить ее чем-то иным нельзя."

**10. Руський Общинный кулачный бой "Яр"** - это система руськой Общинной самозащиты в руськой Общинной одежде, в которую вошли элементы древнеруських Общинных видов кулачного боя: "Сцеплялка-свалка", "Стенка на стенку", "Сам на сам", а так же технические действия, применяемые в руськой Общинной борьбе "Слада";

**Руський Общинный кулачный бой "Яр"** в руськой одежде - это древнее по своим истокам и традициям /Оберегам/ руськое Общинное единоборство, и в тоже время молодой, спортивный, прикладной Международный вид руськой Общинной самозащиты в руськой одежде;

**Руський Общинный кулачный бой "Яр" в руськой одежде** - это система руського Общинного воспитания и образа жизни на руських Общинных традициях /Оберегах/ и более чем тысячелетнем опыте жизни руського Общинного народа;

### **Руськая Общинная борьба "Слада"**

В руськой Общинной борьбе наряду с силой ценились ловкость, быстрота и умение применять различные приемы, поэтому в большинстве описанных в руських летописях и былинах, дошедших в огромном количестве до наших времен, в поединках чаще всего побеждали борцы меньшего веса. В 1847 г. этнограф А.Терещенко писал: "Искусные борцы берут не силой, а ловкостью: соперник старается схватить своего соперника так, чтобы он потерял равновесие, - тогда смело может он повалить или бросить его на землю как игрушку". Об этом же говорят и многие гравюры XVIII века. На них мы можем видеть и одежду борцов, то есть боролись на Руси в одежде, подпоясанной кушаком. Схватка длилась до сдачи одного из борцов. Этнограф Е.Покровский в 1887 году пишет: "Противники старались повалить друг друга на землю. Однако сваленного соперника надо было ещё удержать известное время под собой и большей частью до тех пор, пока он признавал себя побежденным. Тогда считалось, что один из борцов справился, **СЛАДИЛ с другим**". По толковому словарю Владимира Даля **"СЛАДИТЬ"** - справиться, привести кого-нибудь к соглашению, послушанию. "Нет с ним никакого СЛАДУ.", "Что, **СЛАДИЛ** с маленьким?". Отсюда и появилось современное название руськой борьбы - **СЛАДА**. Это название наиболее отражает смысл и содержание руськой борьбы "Слада", к тому же второе значение слова **"СЛАДИТЬ"** – хорошо устроить, упорядочить. И наконец, если объединить оба толкования в одно то, философия руськой борьбы "Слада" выражается в том, чтобы **"принудить соперника к добровольной сдаче, не причиняя ему вреда !"**. В 1936г. - в Москве, в журналах "Деревенский физкультурник" московским журналистом Б.М.Чесноковым были опубликованы Правила по руським Общинным Видам борьбы "В обхват" и "На поясах". В одном из них он написал: **"При создании копромиссных, общих правил, в которые бы вошли правила всех руських видов борьбы, руськая борьба могла бы стать интернациональной борьбой...."**

**Б.М.Чесноков**

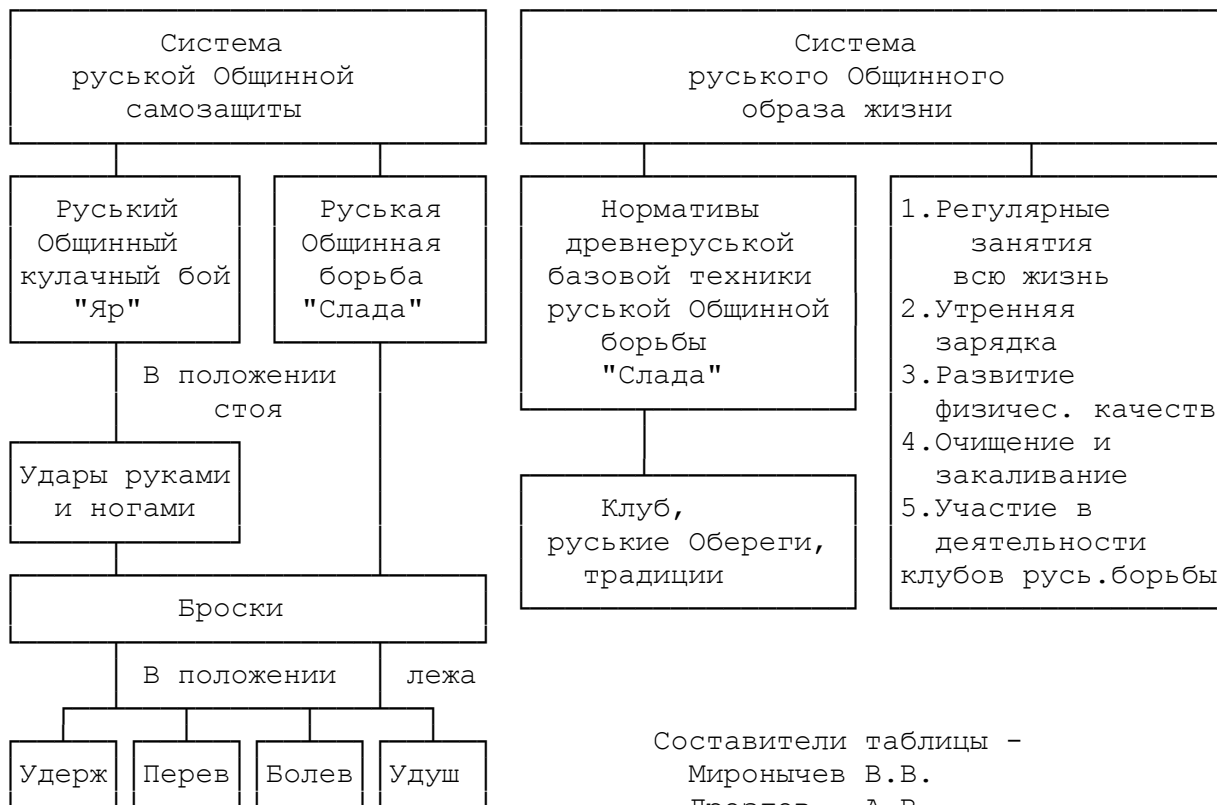
### **Руськая Общинная борьба "Слада"**

**Руськая Общинная борьба "Слада"** - это руськая борьба в руськой одежде, возникшая в результате органического соединения правил трех древнеруських Общинных видов борьбы: "В обхват", "На поясах" и "Охотницкой борьбы" с добавлением болевых и удушающих приемов из арсенала древнеруського Общинного и Племенного ратьного боя.

**Русская Общинная борьба "Слада"** - это русская борьба в русской одежде, находящаяся в неразрывной связи с историей и культурой русского Общинного народа.

**Русская Общинная борьба "Слада"** - это единственный русский Общинный вид спорта в русской одежде, воссозданный как важнейшее средство воспитания русской Общинной молодежи патриотами исторических и культурных русских традиций /Оберегов/ Руси. Заменить ее чем-то иным нельзя."

### Русская Общинная борьба "Слада"



Составители таблицы -  
Мироньчев В.В.  
Дроздов А.В.

### Семь правил сладиста

Каждый занимающийся русской борьбой должен помнить, что русская Общинная борьба "Слада" - это русский Общинный образ жизни, а занятия борьбой - это средство для самовоспитания в человеке правильной цели.

В русском Общинном народе кроме силы и смелости всегда ценились трудолюбие и доброта, честность и скромность, благородство и широта души, уважались старость и опыт. Ценились люди, способные защитить слабого от врага. Уважая русские Общинные традиции, сладист должен соблюдать правила:

1. Непрерывно совершенствовать свои знания и умения жить по русским Общинным Берегам.
2. Не иметь порабощающих привычек: курение, употребление спиртного, наркотиков, иметь встречи с падшими женщинами, смотреть телевизор, читать газеты, журналы и книги воспевающие и пропагандирующие их.
3. Использовать искусство русской борьбы только для защиты себя и всех русских людей.
4. Уважать наставников и старших в своем Роду, Общине.
5. Быть вежливым, честным и дружелюбным в общении, воздерживаться от вызывающего поведения, жадности и хвастовства и брать пример с русского Общинного человека живущего по русским Общинным Берегам.
6. Защищать добро и справедливость, не вставать на сторону врагов русского Общинного народа.
7. Передавать приёмы борьбы всем русским Общинным людям желающим этого.

### Классы технических действий, применяемые в русской Общинной борьбе "Слада"

Технические действия Виды единоборств	Броски	Удары	Захваты			Удержания	Переворачивания	Владение оружием
			Сковы- вающие	Боле- вые	Удуш- ающие			

Русская Общинная борьба "Слада"								
Русский Общинный кулачный бой "Яр"								
Комплексы русского Общинного ратного боя								

**Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов - сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и другие технические действия в русской борьбе "Слада"**

Технические действия	Броски	Удары	Захваты		Удержания	Переворачивания	Владение оружием
			Болевые	Удушающие			
Борьба "Слада"					Не оцен.	Не оцен.	В боевом разделе
Кулачный бой "Яр"					Не оцен.	Не оцен.	

**Организация учебно-тренировочной и воспитательной работы**

Комплектование групп СОГ, ГНП, УТГ и других, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательной и культурно-массовой работы с занимающимися русской борьбой осуществляется директором клуба в соответствии с Уставом о клубе.

В группы клуба принимаются дети мужского и женского пола в возрасте 7-18 лет. Группы клуба комплектуются с учетом возраста и степени физической подготовленности занимающихся.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития детей, приспособленностью организма к тренировочным нагрузкам, изучение функционального состояния организма. Медицинское обследование занимающихся должно производиться 2 раза в год.

Основными формами занятий в группах клуба являются: групповые практические занятия по борьбе "Слада", индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера, лекции, беседы, инструкторско-методические занятия, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в спортивных соревнованиях, сдача контрольных нормативов ступеней мастерства.

Кроме внутренних соревнований занимающиеся могут участвовать в городских, региональных, российских и международных соревнованиях в соответствии с планом работы клуба.

В конце каждого года обучения все занимающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, а по мере готовности - контрольные нормативы ступеней мастерства.

При приеме контрольных нормативов по русской борьбе необходимо включать требования:

- по технико-тактической подготовке,
- физической подготовке, без которой невозможно быстрое усвоение техники,
- русскому образу жизни - условию достижения и длительного сохранения высоких спортивных результатов,
- морально-психологической подготовке, без чего не может быть сильного человека,

- спортивным достижениям,
- судейской практике,
- наставничеству /обучая других - обучаешься сам/,
- владению боевой частью русской борьбы.

На основании графиков учебного процесса и месячных рабочих планов составляется расписание занятий. При составлении расписания необходимо предусмотреть правильное распределение тренировочных нагрузок /в недельных и месячных циклах/ и рациональное чередование общей и специальной подготовки.

Параллельно с овладением техникой борьбы, в процессе сдачи нормативов ступеней мастерства, утвержденных Международным Союзом тренеров по русской борьбе "Слада", проводится подготовка общественных инструкторов и судей различных ступеней.

В отделениях по русской борьбе должны быть следующие учебные документы: учебные планы, программа, годовые графики расчета учебных часов для отдельных групп, поурочные /рабочие/ планы, расписание и конспекты занятий, календарный план спортивных мероприятий, индивидуальные планы.

Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер и решать задачи воспитания учащихся в духе уважения к русским Общинным традициям, вырабатывая у занимающихся патриотизм и, в то же время, уважение к культуре всех народов.

Помещения для занятий борьбой "Слада" лучше оформить на основе русской Общинной тематики. Тренеры обязаны воспитывать у занимающихся уважительное отношение к общественно-полезному труду, личной и общественной собственности.

#### **Общеподготовительный этап. Задачи:**

1. Повышения уровня знаний занимающихся о истории и культуре своего народа.
2. Повышение уровня общей подготовленности занимающихся борьбой "Слада".
3. Закаливание организма с использованием народных методов.
4. Подготовка и сдача норм ступеней мастерства борца-сладиста.

Продолжительность этапа 2-3 месяца.

#### **Специально подготовительный этап. Задачи:**

1. Повышение уровня специальной тренированности занимающихся русской борьбой.
2. Участие в учебных и контрольных соревнованиях по борьбе "Слада" и русским Общинным видам спорта.

Продолжительность этапа 2-3 месяца.

#### **Соревновательный период тренировки. Задачи:**

1. Участие в подводящих, основных и главных соревнованиях по борьбе "Слада".
2. Поддержание высокого уровня специальной тренированности.

Продолжительность соревновательного периода 3-5 месяцев.

#### **Переходный период тренировки. Задачи:**

1. Восстановление уровня здоровья путем очищения организма и лечения травм и других накопившихся заболеваний за год.

2. Прохождение комплексных обследований с целью сопоставления контрольных испытаний и соревновательных достижений борцов-сладистов с запланированными показателями прошедшего тренировочного года.

3. Составление индивидуального плана тренировки на следующий тренировочный год.

4. Организация активного отдыха. Продолжительность переходного периода 2-3 месяца.

**Программа**  
**распределения учебного материала и учебных часов для групп клуба**  
**по русской борьбе «Слада»**

П/П	Учебные дисциплины	Цели и задачи учебного года	создание устойчивого интереса к русской борьбе, к традициям, к русской фи.культ			Создание авторского стиля в индивидуальной техн.				
		группы	Начальной подготовки			Учебно-тренировочные				
			Года обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
I	Система воспитания		184	184	184	228	228	257	312	312
	Теория		25	25	25	63	63	84	119	119
1	История русской физической культуры и русской борьбы Слада		14	14	14	33	33	42	65	65
2	Клуб русской борьбы, его традиции и ритуалы		4	4	4	8	8	13	20	20
3	Правила соревнований по русской борьбе Слада		2	2	2	8	8	9	10	10
4	Строение организма человека		1	1	1	2	2	3	4	4
5	Гигиенические основы, знания и навыки, закаливание, режим, питание борца		2	2	2	2	2	3	4	4
6	Врачебный контроль, самоконтроль, массаж, первая помощь		1	1	1	2	2	3	4	4
7	физиологические основы тренировки борца		1	1	1	2	2	4	4	4
	Практика		159	159	159	165	165	173	193	193
1	Базовая техника русской борьбы Слада		95	95	95	91	91	93	100	100
2	Психологическая подготовка сладиста		1	1	1	4	4	5	8	8
3	Судейская практика		2	2	2	8	8	11	16	16
4	Аттестация на звания инструкторов		1	1	1	2	2	4	4	4
5	Общая физическая подготовка (ОФП)		60	60	60	60	60	60	65	65
II	Система самозащиты		104	104	104	156	156	175	262	262
	Теория		1	1	1	12	12	15	22	22
1	Основы техники и тактики в русской борьбе Слада		1	1	1	4	4	5	8	8
2	Основы методики обучения		---	---	---	4	4	5	8	8
3	Планирование в русской борьбе Слада		---	---	---	4	4	5	6	6
	Практика		103	103	103	144	144	160	240	240
1	Специальная подготовка сладиста		60	60	60	60	60	61	75	75
2	Совершенствование индивидуальной техники сладиста		33	33	33	66	66	74	140	140
3	Поединки по русской борьбе Слада		10	10	10	18	18	25	25	25
	Количество учебных часов за неделю		6	6	6	8	8	9	12	12
	Количество учебных часов за месяц		24	24	24	32	32	36	48	48
	Количество учебных часов за год		288	288	288	384	384	432	576	576





## Русская борьба "Слада"

Учебный материал для  
Спортивно-Оздоровительных Групп /СОГ/

с.Софиевка, Пономарёвского района, Оренбургской области  
2007 г.

## 1. Учебный материал для Спортивно-Оздоровительных Групп /СОГ/

### Учебно-тематический план занятий и распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп /СОГ/ по русской борьбе "Слада" на 1 учебный год

N/ П/	Темы учебного материала	1 год		
		Все- го	Тео- рия	Прак- тика
1	История русской физической культуры	27	27	-
2	История русской борьбы "Слада"	11	11	-
3	История русского кулачного боя "Яр"	2	2	-
4	Развитие русской борьбы "Слада" в России	2	2	-
5	Традиции в клубе русской борьбы "Слада"	1	1	-
6	Строение организма человека	1	1	-
7	Врачебный контроль, самоконтроль, массаж	1	1	-
8	Физиологические основы тренировки борца	1	1	-
9	Основы методики обучения	-	-	-
10	Психологическая подготовка сладиста	-	-	-
11	Основы техники и тактики	-	-	-
12	Правила соревнований по борьбе "Слада"	-	-	-
13	Зачёты по теории	1	1	-
14	Общая физическая подготовка /ОФП/	60	-	60
15	Специальная физическая подготовка /СФП/	60	-	60
16	Древнерусская базовая техника /ДБТ/	20	-	20
17	Совершенствование индивидуальной техники	30	-	30
18	Судейская практика	3	-	3
19	Русский кулачный бой "Яр"	10	-	10
20	Аттестация на звание инструктора	1	-	1
21	Поединки по русской борьбе "Слада"	9	-	9
Количество учебных часов за год		240	47	193

## I. Система воспитания

### Теоретический материал

- История русской физической культуры /РФК/. Краткий обзор развития русской борьбы "Слада"  
- Значение русской физической культуры и спорта для воспитания здорового гармонически развитого, патриотически настроенного молодого поколения, готового к труду на благо русских Общин и защите своей Родины.

- Зарождение русских единоборств. Русские виды борьбы: "В обхват", "На поясах", "Охотницкая". Система подготовки ратников в русских племенах и Общинах. Борьба на Руси в XV-XIII веках, в XIX веке и начале XX века. Кулачный бой на Руси в XV-XIII веках, в XIX веке и начале XX века.

- История русской Общинной борьбы "Слада" и русского Общинного кулачного боя "Яр". Борьба как форма проявления силы, ловкости и духа русского Общинного народа. Возникновение и развитие русской борьбы "Слада" в России. Клубы русской борьбы. Русская борьба как средство воспитания патриотов России. **Её краткая характеристика:** спортивное, оздоровительное воспитательное и прикладное значение.

Основные этапы формирования и развития русской борьбы "Слада". Популярность борьбы, женская борьба в древние времена. Русская Общинная борьба "Слада", её составные части и современное развитие.

- Международные федерации, лиги, союзы, объединения по русской борьбе "Слада".  
- Совершенствование правил проведения поединков. Русская борьба как средство воспитания патриотов России.

## II. Система образа жизни

### Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат, костная и мышечная система, нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы.

### Гигиена, закаливание, режим и питание сладиста

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий борьбой. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Причины травм и их предупреждение. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья. Закаливание.

### Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка сладиста

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий на основе **7 Заповедей сладиста**.

### Правила соревнований

Форма сладиста. Общие сведения о правилах ведения поединка. Содержание борьбы. Начало и конец поединка. Запрещенные приемы.

### Оборудование и инвентарь

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в зале русской борьбы и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях борьбой "слада". Форма сладиста и уход за ней.

### Статья 9. Члены клуба. Обязанности. /Положение о клубе/

9.1. Главным условием вступления и занятий в клубе является приобретение русской спортивной формы, которая состоит:

- рубаха русская;
- спортивные русские штаны;
- "сапожки" - кожаная обувь;
- кушак /пояс/.

9.2. Русская спортивная форма, в которой члены клуба должны заниматься русской борьбой "Слада" обязательна для всех. Русская спортивная форма воссоздает древнюю русскую традицию, является древнейшим русским Общинным Оберегом. Все части комплекта формы соответствуют исторической одежде, которую носили русские люди в 12-14 в.в..

9.3. Важной частью поведения вступивших в клуб по русскому Общинному Виду спорта, это выполнение древних русских ритуалов. Одним из главнейших является русский поклон с приложением правой руки /ладони/ к груди, к области сердца. Русский поклон выполняется при:

- входе /выходе/ в зал;

- входе /выходе/ в клуб;
- приветствии тренера-наставника и старших;
- приветствии флагов клуба, Международной федерации и Всероссийского Союза клубов по русской борьбе "Слада".

9.4. К ритуалам клуба относятся:

- ношение русской спортивной формы.
- торжественный прием в члены клуба;
- торжественный прием-аттестация на очередное звание инструктора;
- вручение Свидетельства и русского пояса после успешной аттестации на очередную ступень;

9.5. Важным событием и праздником клуба по русской борьбе "Слада" является торжественный прием в члены клуба. Этот праздник готовится и проводится с учетом необходимых элементов:

- все вступающие должны иметь русскую спортивную форму;
- все вступающие должны иметь наставника;
- они должны выступить с показательными выступлениями;
- есть флаг клуба;
- все вступающие должны выучить клятву клуба;
- должны быть приглашены их родители, администрация города, почетные гости;
- должны быть подготовлены фото и видеосъемка;
- подготовлен внос флага клуба;
- исполняется всеми гимн /песня/ клуба;
- исполняется всеми гимн /песня/ федерации;
- подготовлены для вручения Удостоверения членам клуба.

9.6. Вторым по значению праздником клуба является торжественная аттестация членов клуба, подготовивших себя к сдаче на другую, более высокую ступень мастерства и совершенства. Аттестация проводится публично наставником в торжественной обстановке при флаге клуба.

9.7. Главной обязанностью и условием для занятий в клубе по русской борьбе "Слада" для всех занимающихся является признание и выполнение "Международных требований для аттестации на звания инструкторов и наставников ступеней и школ мастерства по древнерусской базовой технике русской борьбы "Слада".

9.8. "Международные требования для аттестации на звания инструкторов и наставников ступеней и школ мастерства по русской борьбе"Слада" являются древнерусской базовой техникой, выполняемые с древнерусскими ритуалами, в древнерусской одежде. Изучение древнерусской базовой техники членами клуба приобщает их к более чем тысячелетней истории, русской борьбы "Слада", традициям русского Общинного народа. Только изучая их, аттестуясь по ним можно добиться русского Общинного духовного и физического совершенства. Не изучая их, русская молодежь не сможет в полной мере понять русскую Общинную духовную философию русской борьбы "Слада", Русских Оберегов, а следовательно и русского Общинного народа.

9.9. В клубе по русской борьбе "Слада" проводится торжественный Сбор, на котором всем сдавшим членам клуба на очередную ступень мастерства вручается международное свидетельство и древнерусский пояс. Сбор проводится с внесением флага клуба, с исполнением Песни клуба.

#### **Статья 10. Пропаганда русской борьбы "Слада"**

10.1. Каждый клуб по русской борьбе "Слада" должен быть страстным, организованным пропагандистом. Все народные и государственные праздники, спортивные и другие массовые зрелища должны использоваться для пропаганды русской борьбы "Слада".

10.2. Каждая группа, каждый тренер должны иметь свою программу показательных выступлений.

10.3. В клубе должна быть составлена Программа показательных выступлений. На территории своего микрорайона, во Дворцах Культуры можно устраивать вечера по русской борьбе "Слада". Это может способствовать не только их популярности, но и позволит заработать средства на спортивную форму или оборудование клуба.

10.4. О всех проводимых мероприятиях клуб должен информировать население микрорайона через местные газеты и журналы. Информация о клубе должна появляться в местной прессе каждую неделю.

10.5. Важным пропагандистом русской борьбы "Слада" может быть местное телевидение. Все мероприятия, проводимые клубом и снятые клубной видеокамерой можно показывать по местному телевидению.

#### **Статья 11. Соревнования по русской борьбе "Слада"**

11.1 Все поединки по русской борьбе "Слада" проводятся в полном соответствии со "Сводом международных правил проведения соревнований по русской борьбе "Слада"", утвержденных Исполкомом Международной федерации по русской борьбе "Слада".

11.2. Все судьи по русской борьбе "Слада" имеют международные судейские категории и аттестуются в соответствии с "Международными требованиями для аттестации на звания судей международной категории по русской борьбе "Слада".

11.3. Все участники поединков допускаются до участия к соревнованиям по русской борьбе "Слада" только при наличии формы.

11.4. Учитывая важное воспитательное и пропагандистское значение соревнований по русской борьбе "Слада", необходимо тщательно их готовить, при этом продумать главные элементы:

- наглядность, праздничность и чистоту залов и спортивных площадок;
- наличие столов для судей и для членов оргкомитета, стульев, цветов, барьеров и другого необходимого оборудования;
- иметь сценарий и режиссера открытия;
- иметь сценарий и режиссера награждения;
- иметь сценарий и режиссера закрытия;
- иметь программу показательных выступлений
- иметь флаги федераций, флаг организаторов и гимны.

**Песня "О русской борьбе "Слада""**  
**Международной федерации по русской борьбе "Слада"**  
/Слова и музыка Михаила Семененко/

**Если в жизни покой, и ты в себе не уверен,**  
Если часто грустишь, не доволен собой,  
Приходи в клуб наш "Слада", этот способ проверен,  
Мы устроим унынию решительный бой.

**Ожидают тебя километры и тонны,**  
Вкус соленого пота, очень буду я рад,  
Если ты полюбил и крутые уклоны,  
И круги на Поляне, и наш русский захват.

**И когда ты пройдешь через боль и усталость,**  
То рубаху надев ты сумеешь сказать,  
Что такая судьба не напрасно досталась -  
Ты умеешь судьбу сам себе выбирать.

**Не боимся врагов в нашем русском замахе,**  
Мы за Русь, словно в бой за родного отца,  
Обереги, в нашей русской рубахе  
Мы по жизни с тобой пронесем до конца.

**На Поляне изучишь "Слады" тайные тропы,**  
Только в клубе узнаешь вкус у пресной воды,  
И тогда в "Слада" клубах, странах мира, Европы  
Ты найдешь тех друзей, что спасут от беды.

**Так что знай. Приходи, не смотря на препоны,**  
В клубе будешь как товарищ и брат,  
Нас с тобой породнят километры и тонны,  
И круги на Поляне, и наш русский захват.

**Практический материал**

### Физическая подготовка

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы, на руках с помощью партнера. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различным движением рук. Простейшие танцевальные шаги русских танцев и плясок, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, бег высоко поднимая колени, забрасывая голени назад, спиной вперед, на четвереньках, коленях и руках. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег приставными и скрестными /"веревочка"/ шагами, с изменением направления, темпа и ритма. Ходьба и бег по пересеченной местности. "Челночный бег". Прыжки и метания. Прыжки в длину, высоту и глубину с места и с разбега. Прыжки через простые препятствия и партнера. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Прикладные упражнения. Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту. Упражнения с отягощениями. С гантелями. Использование камней, шестов, бревен.

**Упражнения для развития гибкости.** Движения руками и ногами в суставах до предела. Вращения в суставах. Наклоны вперед и в стороны, поворот стоя и сидя. Выпады вперед и в стороны. Продольный и поперечный "шпагат", маховые движения ногами.

Упражнения для развития ловкости. Усвоение новых неизвестных движений.

Упражнения для сохранения равновесия.

Упражнения с длинной и короткой скакалкой.

**Акробатические упражнения.** Кувырки, перевороты, подьёмы. Кувырки вперед, назад, боком, длинный кувырок, через препятствия /чучело, стул, партнера и др./. Кувырок через плечо, кувырок скрестив голени, кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком /"колесо"/, переворот вперед.

**Упражнения для укрепления моста.** Движения в положении на мосту вперед-назад, вправо-влево, с круговыми движениями головы, с различными положениями рук.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками. стоя друг против друга на расстоянии 1 шага.

Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Выталкивание с поляны сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками. Выталкивание или вынесение партнера за поляну в стойке.

Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, борьба на коленях, на кушаках, за предмет, за площадь поляны, за мяч между командами - стоя на коленях с применением захватов и простейших технических действий. "Бой петухов", "Бой всадников".

Спортивные игры. Различные игры с мячом, ногами и руками.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры /лапта, чиж, салки, чехарда и др., комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием, ползанием и перелезаниями.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и выносливость. Простейшие прыжки в воду ногами и головой вперед. Игры на воде.

Упражнения на расслабление. Расслабление мышц после их сильного напряжения, потряхивание мышц, маховые движения конечностями по инерции.

### Психологическая подготовка.

Соблюдение спортивного режима /зарядка, режим труда и отдыха, режим питания и т.д., регулярное выполнение гигиенических процедур/.

Выполнение тренировочных заданий. Ведение дневника самоконтроля.

Преодоление трудностей, возникающих в процессе занятий борьбой.

Умение переносить боль, усталость и преодолевать эмоции.

Участие в соревнованиях по физической подготовке и мини-борьбе.

Борьба с заведомо более сильным противником.

Задержка дыхания /на результат/.

### Закаливание.

Ежедневные обтирания по утрам мокрым полотенцем, мытьё ног и полоскание горла холодной водой. Продолжительное пребывание на свежем воздухе. Ношение одежды, исключающей перегревание.

### Основные упражнения /поединки/.

Поединки для силы /без сопротивления - отработка приемов, с более тяжелым и с более сильным противником/.

Поединки для выносливости /продолжительные поединки, со сменой партнера/.

Поединки для быстроты /с более легким и более слабым противником, на опережение/.

Поединки на ловкость /с различными по телосложению и манере ведения борьбы соперниками/.

### Техническая подготовка

#### Элементарные технические действия.

Стойка борца-сладиста.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения.

Самостраховка: при падении на бок, на спину, на "полумост", вперед на предплечья, падение кувырком через плечо, перекатом назад, падение через партнера или поставленное препятствие.

Основные захваты для проведения технических действий: односторонние, двухсторонние, "косые". Захваты одежды, рук, ног, туловища, шеи соперника и их сочетания.

Подготовки к броскам: скручиванием, сбиванием на пятки, сбиванием на носки, выведением из равновесия толчком и рывком, вращением вокруг себя, заведением, загрузением ближней ноги.

#### Основные технические действия.

#### Особенности русской борьбы и её отличие от других единоборств

Главное отличие русской борьбы от техники других видов единоборств - это самый большой арсенал технико-тактических действий и необычная их классификация, способствующая быстрому усвоению учебного материала занимающимися.

Не надо быть математиком, чтобы понять, что сочетание в комбинациях в разной последовательности бросков, переворачиваний, удержаний, болевых и удушающих захватов и ответных действий на них этими техническими действиями из разных положений атакующего и соперника при разных захватах и других вспомогательных действиях, дает бесконечное множество вариантов достижения победы над соперником. Это делает атаку и ответ на неё в высшей степени неожиданными, а результат - непредсказуемым, в чем и заключается прелесть единоборства !

Если графически расположить на горизонтальной оси группы технических действий /или положения соперника и группы и подгруппы приемов/, а на вертикальной оси - эти же приемы /или положения атакующего/, то в местах пересечения перпендикуляров от осей, образуются комбинации приемов или множество их вариантов, а также ответные приёмы на проводимые атакующим действия. Исследуя все возможные пересечения можно найти множество неизвестных еще технических действий или предсказать их наличие /аналогично с таблицей Менделеева/. Эти белые пятна техники борьбы ждут своих исследователей.

КЛАССИФИКАЦИЯ бросков по их биомеханической схожести, а также биоэлектрической схожести работы мышц, а не по названию, имеет большое практическое значение. **Во-первых**, это позволяет изучать приемы пакетами, что резко сокращает время обучения. При изучении какой-то группы технических действий можно демонстрировать сразу несколько приемов, относящихся к этой группе, так как они схожи по биомеханике исполнения. Переходя в процессе серии тренировочных занятий от одной группы приемов к другой, занимающиеся через несколько занятий снова возвращаются к этой группе, но уже к другому приему, сходному с изучаемым несколько занятий назад. Выполняя этот новый прием, сладист тем самым обновляет нервно-мышечные связи образованные при изучении предыдущего приема, то есть закрепляет его, и так происходит регулярно. **Во-вторых** такая классификация упрощает изучение защит от бросков и контрприемов, так как на приемы, принадлежащие к одной группе, существуют сходные защиты и контрприемы. Отсюда следует практический вывод, что лучше иметь на вооружении по одному броску из каждой группы сходных приемов, постоянно добавляя к ним приемы этих групп и наращивая варианты приемов, чем изучить много

приемов с разными названиями, на которые могут оказаться сходные защиты и контрприемы, то есть эффективное противодействие соперника. Для защиты же от бросков не надо изучать защиту на каждый прием в отдельности, но одну-две защиты на целую группу бросков.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ СТОЯ**

В спортивной части русской борьбы при борьбе стоя, когда сладисты касаются ковра только ступнями ног, разрешается бросать соперника на ковер, а также выполнять защиты от бросков и проводить контратакующие действия бросками.

**СТОЙКА сладиста** в поединке может быть произвольной: высокой, средней, низкой, фронтальной, право или левосторонней, но главное - устойчивой, подвижной и одновременно удобной для защиты и нападения. Каждая стойка имеет свои плюсы и минусы. Например: высокая - более открыта для бросков наклоном, но в то же время позволяет легко маневрировать, уходя от атак соперника; низкая - защитная стойка затрудняет сопернику выполнение некоторых бросков, но открыта для бросков, особенно ногами.

**ДИСТАНЦИЯ между сладистами** при борьбе подразделяется на дистанцию "вне захвата", когда борцы не касаются друг друга, дальнюю, среднюю, ближнюю и вплотную. Для проведения броска необходимо взять удобный захват.

Бросками можно добиться досрочной полной победы, если бросить соперника на лопатки, а самому остаться в стойке. Сладист в зависимости от ситуации, сложившейся в схватке, должен выбрать что ему выгоднее в данный момент.

### **БРОСКИ И СТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ**

Прежде, чем приступить к изучению бросков, каждый занимающийся должен хорошо усвоить страховку партнера при бросках и само страховку при падениях при проведении броска соперником.

**СТРАХОВКА партнера при бросках** предполагает: поддержку падающего партнера, направление его на перекат, предупреждение падения на партнера.

**САМОСТРАХОВКА при падениях** очень разнообразна. Приведем некоторые способы само страховки:

1. Само страховка при падении на бок.
2. Само страховка при падении на спину.
3. Само страховка падением на "полумост".
4. Само страховка падением на предплечья.
5. Само страховка перекатом назад.
6. Само страховка кувырком через плечо.

**БРОСКИ** в русской борьбе оцениваются только такие, которые проводятся из положения обоих сладистов стоя. Они объединены по их биомеханическому сходству, а также биоэлектрической схожести работы основных мышечных групп, участвующих в проведении броска, и подразделяются на броски: подворотом, наклоном, висом, сбиванием, разгибом и нестандартные.

### **I. БРОСКИ ПОДВОРОТОМ**

Броски подворотом характеризуются подворачиванием атакующего при их выполнении спиной или боком к сопернику и могут выполняться через спину, через ногу или через руку, а также без подбива с разными захватами, дополнительными действиями руками и ногами из разных исходных положений.

Приведем некоторые приемы из группы бросков:

**1. ПОДВОРОТОМ ЧЕРЕЗ СПИНУ, которые могут выполняться с коленей, подбивом тазом, поперек спины:**

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 1/ с коленей;                            |                       |
| 2/ через плечи с коленей                 | - "Мельница с колен"; |
| 3/ подбивом тазом                        | - "Бедро";            |
| 4/ захватом руки на плечо                | - "Через плечо";      |
| 5/ поперек спины захватом руки под плечо | - "Передний вороток". |

**2. ПОДВОРОТОМ ЧЕРЕЗ НОГУ выполняются подножкой, подхватом, подсадом, например:**

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| 1/ подножкой               | - "Передняя подножка"; |
| 2/ подножкой с колена      | - "Подножка с колена"; |
| 3/ подхватом ногой снаружи | - "Подхват";           |



4/ подхватом ногой изнутри - "Подхват изнутри" /выполняется аналогично подхвату снаружи, но во внутреннюю часть бедра/;

5/ подсадом голенью.

### **3. ПОДВОРОТОМ ЧЕРЕЗ РУКУ:**

1/ одноименную - "Через ручку";

2/ разноименную.

**4. ПОДВОРОТОМ БЕЗ ПОДБИВА** /так называемые выведения из равновесия вперед/ выполняются захватом руки, головы, туловища, ноги.

## **II. БРОСКИ НАКЛОНОМ**

Для этих бросков характерен наклон туловища атакующего вперед и нашагивание на соперника. Броски наклоном подразделяются на броски рукой /руками/, ногой, через спину, без подбива.

**1. НАКЛОНОМ РУКОЙ** могут выполняться захватом за ближнюю и дальнюю ногу, за две ноги, за туловище. Приведем некоторые из них:

1/ захватом ноги изнутри - бросок - "За подколенку";

2/ захватом ноги снаружи /выполняется аналогично предыдущему броску/;

3/ захватом дальней ноги снаружи - "Толкалка";

4/ обратным захватом ноги изнутри локтевым сгибом - "Крючок";

5/ захватом двух ног сбивая - "Бодалка";

6/ захватом туловища - "Кочерга".

**2. НАКЛОНОМ НОГОЙ** выполняются подножкой, подхватом, зацепом, например:

1/ подножкой - "Задняя подножка";

2/ подхватом /выполняется аналогично броску подножкой, но подбивающая нога не ставится на Поляну/;

3/ зацепом голенью снаружи - "Зацеп снаружи";

4/ зацепом изнутри - "Зацеп изнутри";

5/ зацепом одноименной ноги изнутри - "Бодалка с зацепом";

6/ подножкой на пятке под две ноги нырком - "Посадка".

**3. НАКЛОНОМ ЧЕРЕЗ СПИНУ** выполняются захватом руки, головы, туловища аналогично броскам наклоном ногой подножкой, но через таз.

**4. НАКЛОНОМ БЕЗ ПОДБИВА** /так называемые выведения из равновесия назад/, выполняются захватом руки, головы, туловища.

## **III. БРОСКИ ВИСОМ**

Характерной особенностью этих бросков является зависание на сопернике, когда атакующий увлекает его вниз за собой весом своего тела. Эти броски подразделяются на группы садясь и прыжком.

**1. ВИСОМ САДЯСЬ** выполняются подсадом голенью, ступней, бедром, рукой.

1/ подсадом голенью;

2/ подсадом голенью захватом одноименной руки и пояса - "Колесо";

3/ упором ступней в живот - "Бросок через голову";

4/ подсадом бедром снаружи;

5/ подсадом рукой - "Высед".

**2. ВИСОМ ПРЫЖКОМ** выполняются на ногу /ноги/, на руку, назад:

1/ на ноги двойным подбивом - "Ножницы";

2/ на ноги обратным двойным подбивом - "Обратные ножницы";

3/ на руку - "Гирька";

4/ назад - "Отпрыг".

## **IV. БРОСКИ СБИВАНИЕМ**

Эти броски выполняются за счет подбивания ноги соперника ступней, стопой /подъемом/, голенью, бедром. Для них характерны противоположно направленные движения ног и рук атакующего с работой мышц, обеспечивающих скручивание туловища вокруг продольной оси. Броски сбиванием разделяются на броски подбивом и зацепом.

**1. СБИВАНИЕМ ПОДБИВОМ:**

1/ ступней голени снаружи - "Боковая подсечка";

- 2/ ступней голени снаружи в темп шагов - "Прыгалка";
- 3/ ступней одноименной пятки изнутри - "Подсечка изнутри";
- 4/ голенью подколенного сгиба снаружи - "Подбив голенью";
- 5/ голенью подколенного сгиба изнутри - "Подбив изнутри";
- 6/ бедром подколенного сгиба снаружи.

## 2. СБИВАНИЕМ ЗАЦЕПОМ:

- 1/ стопой снаружи - "Кочерга";
- 2/ стопой изнутри - "Кочерга изнутри";
- 3/ стопой одноименного подколенного сгиба изнутри - "Кочерга под колено";
- 4/ стопой сзади - "Задняя кочерга";
- 5/ стопой одноименной голени снаружи сзади - "Цеплялка".

## V. БРОСКИ РАЗГИБОМ

Эти броски выполняются за счет разгибания туловища и работы мощных мышц спины. Они подразделяются на **броски разгибом прогибаясь** и **броски разгибом поднимая**.

**РАЗГИБОМ ПРОГИБАЯСЬ** характеризуются прогибанием туловища, начинающегося с движения головой назад или назад - в сторону.

### 1. Они выполняются упором в голень, подсадом бедром, зацепом, подбивом животом например:

- 1/ упором ступней в голень - "Передняя подсечка";
- 2/ подсадом бедром изнутри - "Подсад бедром";
- 3/ зацепом стопой снаружи и изнутри;
- 4/ зацепом стопой снаружи и изнутри одноименной ноги;
- 5/ зацепом разноименной голенью и стопой - "Обвив" без падения;

### 2. Разгибом перед собой, через плечи, через спину, например:

- 1/ захватом бедра снаружи - "Боковой переворот";
- 2/ захватом изнутри - "Передний переворот";
- 3/ через плечи - "Мельница";
- 4/ захватом двух ног - "Добрынюшка";
- 5/ обратным захватом двух ног - "Обратный Добрынюшка".

## VI. НЕСТАНДАРТНЫЕ БРОСКИ

Это броски, которые нельзя отнести ни к одной из предыдущих градаций, или сочетающие в себе признаки разных групп бросков. Сюда можно отнести **броски ВРАЩАЯСЬ**, которые могут выполняться с **вращением вдоль, поперек, по диагонали**:

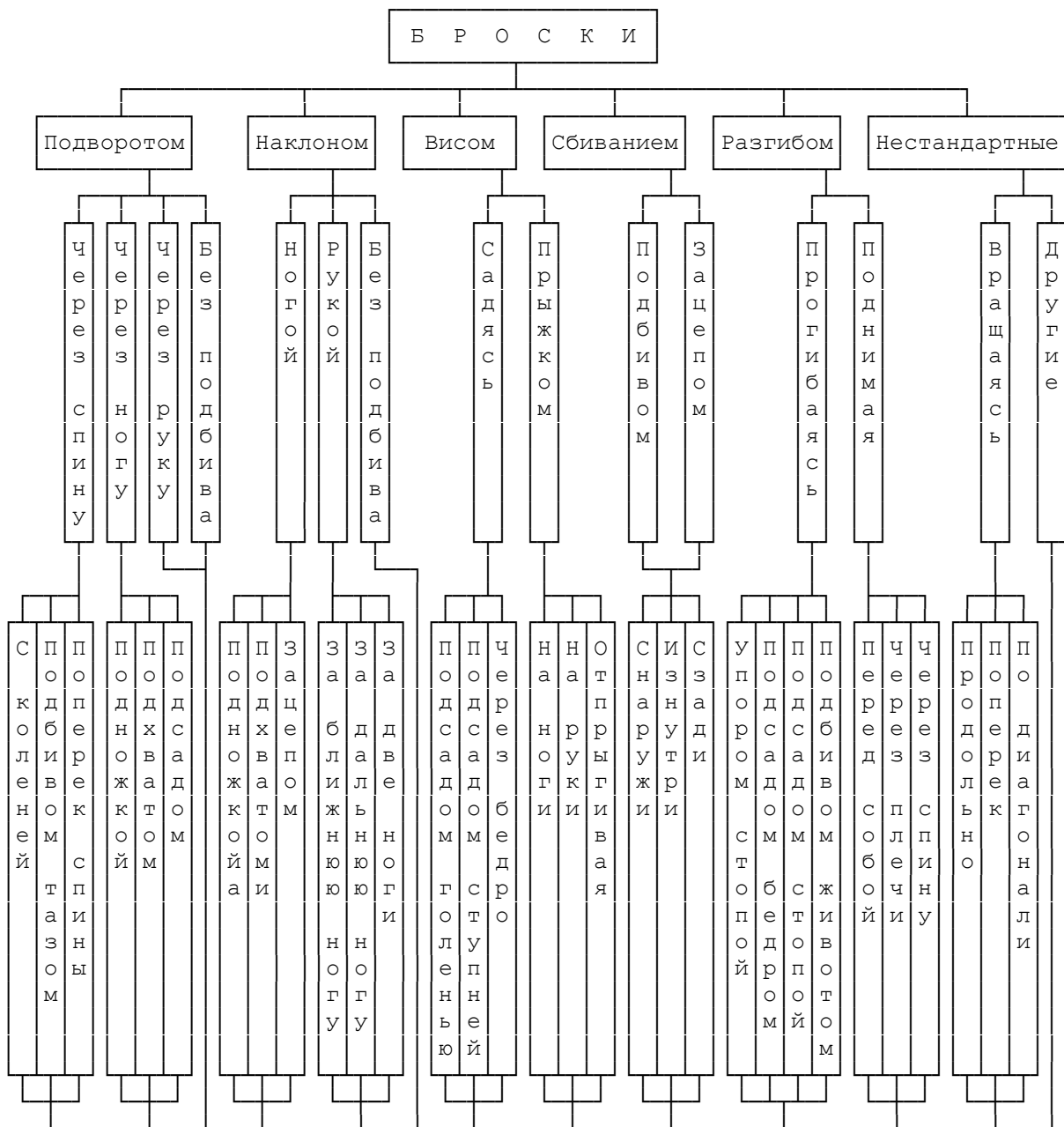
- 1/ вдоль захватом разноименной руки на шею - "Боковой вороток";
- 2/ поперек захватом одноименной руки и пояса - "Павловская вертушка";
- 3/ по диагонали захватом одноименной руки - "Вертушка".

### **ДРУГИЕ броски, сочетающие в себе признаки разных групп бросков:**

- 1/ висом садясь подворотом с зацепом стопой сзади - "Сажалка";
- 2/ подворотом вращаясь поперек захватом руки под плечо - "Передний вороток";
- 3/ подворотом садясь зацепом одноименной стопой с захватом руки под плечо - "Каталка";
- 4/ висом садясь подворотом через две ноги с захватом одноименной руки и пояса;
- 5/ бросок разгибом нырком под руку сбиванием подбивом ступней снаружи - "Маятник".

## КЛАССИФИКАЦИЯ БРОСКОВ

Б Р О С К И											
Подворотом		Наклоном		Висом		Сбиванием		Разгибом		Нестандартные	
Через спину	Через ногу	Но-гой	Ру-кой	Са-дьясь	Прыж-ком	Подби-вом	Заце-пом	Проги-баясь	Подни-мая	Враща-ясь	Другие
П Р И Ё М Ы											



З а х в а т ы
Положения соперника: в стойке, стоя на коленях, четвереньках, на ягодицах, животе, спине
Положения атакующего: стоя или лёжа (спереди, сбоку, сзади от соперника)

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА ИЗУЧЕНИЯ БРОСКОВ

/автор Дроздов А.В./

нападение

			БРОСКИ											
			ПОДВОРОТОМ		НАКЛОНОМ		ВИСОМ		СБИВАНИЕМ		РАЗГИБОМ		НЕСТАНДАРТНЫЕ	
			через спину	через ногу	но-гой	ру-кой	са-дясь	прыж-ком	под-бивом	заце-пом	про-гиба-ясь	под-ни-мая	вра-ща-ясь	дру-гие
Б	ПОДВОРОТОМ	через спину												
		через ногу												
Р	НАКЛОНОМ	ногой												
		рукой												
О	ВИСОМ	сядась												
		прыжком												
С	СБИВАНИЕМ	подбивом												
		зацепом												
К	РАЗГИБОМ	прогибаясь												
		поднимая												
И	НЕСТАНДАРТНЫЕ	вращаясь												
		другие												

защита

### ТЕХНИКА БОРЬБЫ ЛЁЖА

В поединке по русской борьбе в положении лёжа, когда хотя бы один из сладистов касается ковра чем-либо кроме ступней, можно проводить удержания, болевые и удушающие захваты - действия, приводящие к досрочной полной победе, а также переворачивания, которые не оцениваются, но способствуют проведению других технических действий.

### УДЕРЖАНИЯ

Удержаниями называются такие технические действия, с помощью которых сладист в течение определенного времени вынуждает соперника лежать спиной на ковре, а сам прижимается туловищем к туловищу соперника.

Удержания могут выполняться в положении атакующего сидя на ягодицах, лежа на животе или стоя на четвереньках. Атакующий может находиться сбоку, со стороны головы, ног, верхом /лицом или спиной/ по отношению к сопернику. При этом он может делать различные захваты руками и ногами, в том числе болевые и удушающие. Приведем примеры основных удержаний.

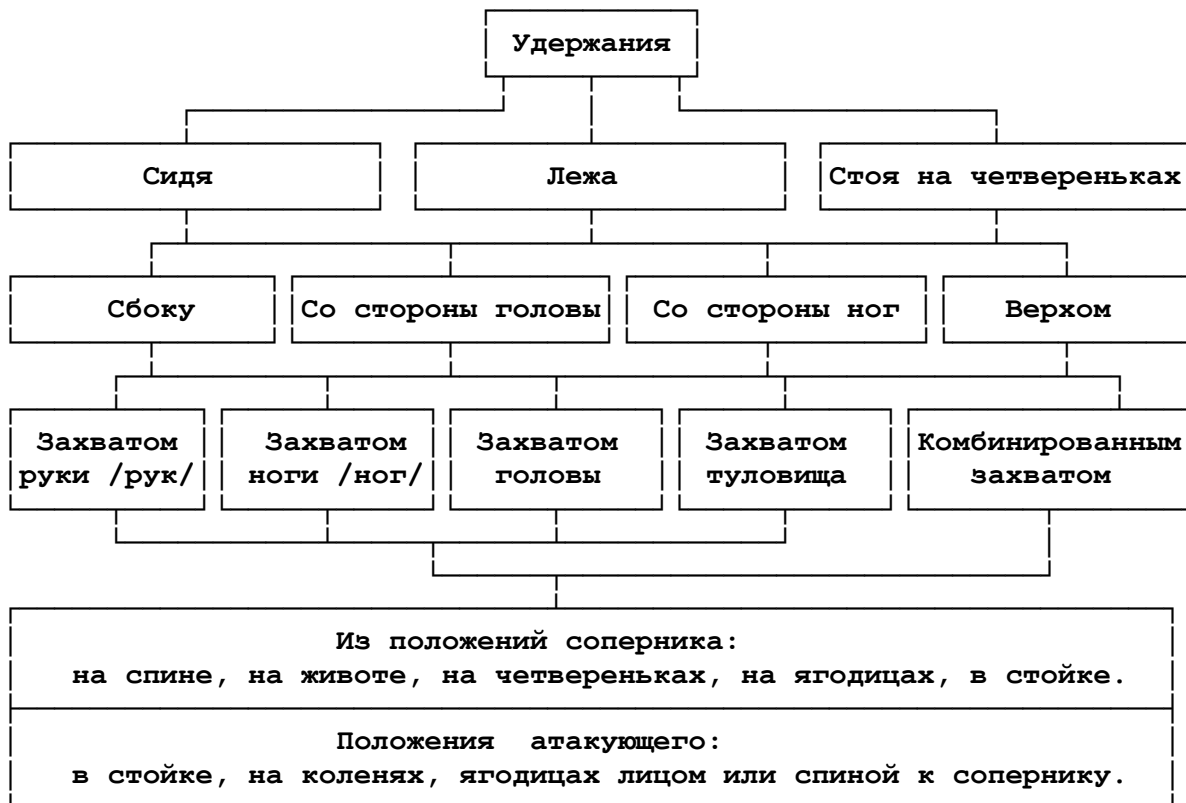
#### Удержание СИДЯ:

- 1/ сбоку;
- 2/ со стороны головы;
- 3/ со стороны ног.

#### Удержания ЛЁЖА на животе /стоя на четвереньках/:

- 1/ сбоку;
- 2/ со стороны головы;
- 3/ со стороны ног;
- 4/ верхом лицом и спиной к сопернику.

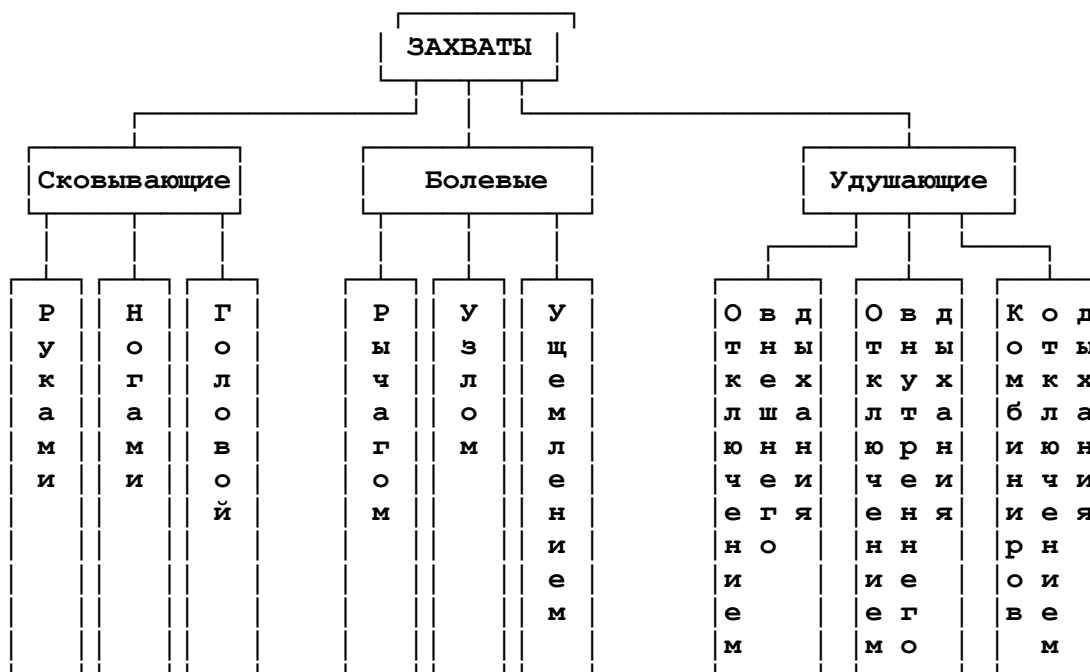
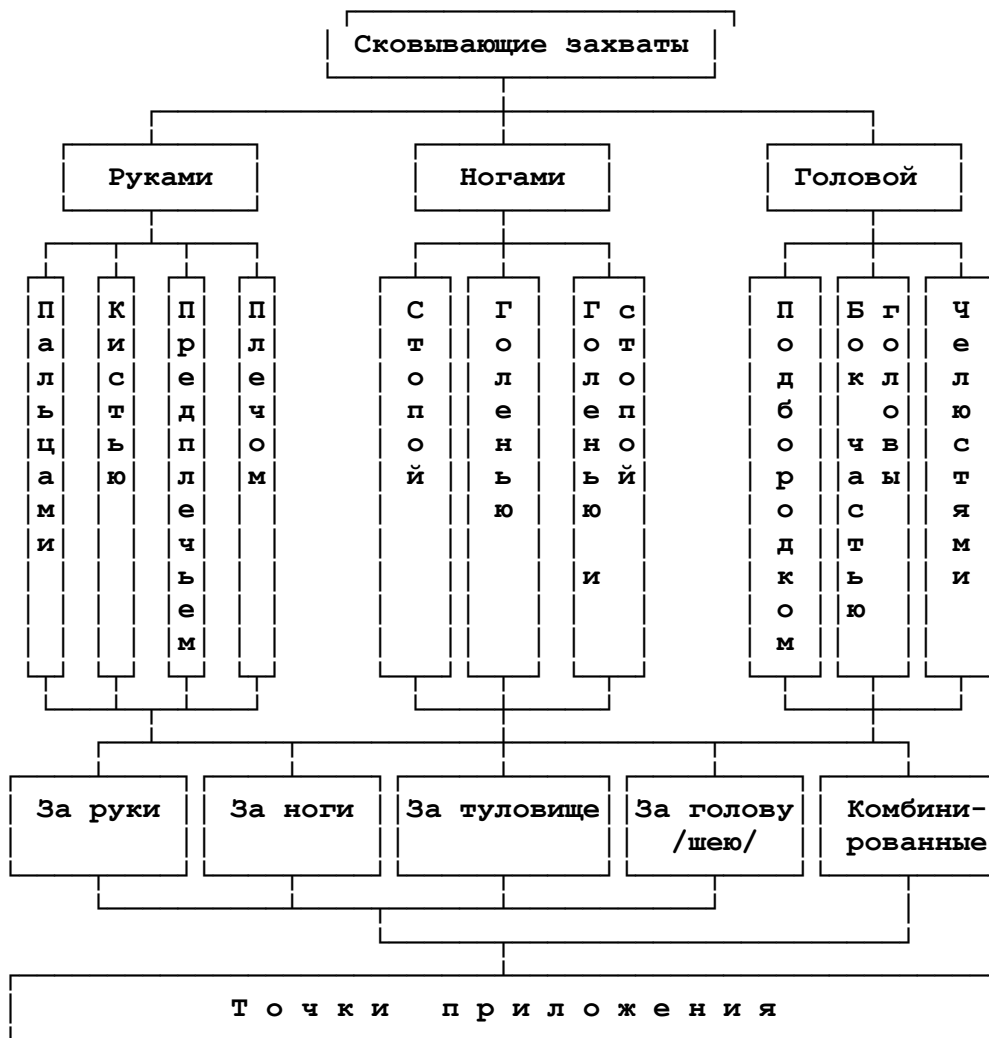
## КЛАССИФИКАЦИЯ УДЕРЖАНИЙ



### Классификация удержаний

У Д Е Р Ж А Н И Я		
Сидя на ягодицах	Лежа на животе	Стоя на четвереньках
СБОКУ, СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ, СО СТОРОНЫ НОГ, ВЕРХОМ /лицом к голове или к ногам, сверху или снизу от соперника/		

## КЛАССИФИКАЦИЯ СКОВЫВАЮЩИХ ЗАХВАТОВ



### Тактика русской борьбы.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приёмов - сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

### Боевая часть

Основные опасные для ударов точки частей тела: головы, шеи, туловища, ног /по 2-3 точки/.  
Основные защиты от ударов рукой /ногой/ сверху, сбоку, снизу, прямых.  
Основные болевые захваты в стойке на руке /пальцы, кисть, локоть, плечо/.

### Зачётные требования по физической подготовке

1. Челночный бег 3x10 м на скорость.
2. Отжимание в упоре лёжа на скамейку 10 раз на скорость.
3. Подтягивание в висе лёжа 5 раз на скорость.
4. Кросс без учёта времени 1 км.
5. Гимнастический мост.
6. Наклон вперёд в положении сидя.

### МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### для аттестации на звания Стилей в русской борьбе "Слада"

N N	Нормативы Стили	Инструктор					Судьи		Клубы 1-й ступени по русской борьбе "Слада"				
		5к	4к	3к	2к	1к	6мк	5мк					
1	Инструктор "Ласка"	1	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-
2	Инструктор "Куница"	2	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-
3	Инструктор "Соболь"	4	2	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-
4	Инструктор "Горностай"	8	4	2	1	-	2	1	-	-	-	1	-
5	Инструктор "Лис"	16	8	4	2	1	2	1	-	-	-	-	1

### Стиль в русской борьбе "Слада"

"Школа" как система создается и совершенствуется в одном или нескольких Клубах по русскому Общинному Виду спорта, в одной или нескольких областях, в одной или нескольких странах.

Каждая Школа в своей системе имеет свои русские стили. Каждый работающий в ней тренер-наставник создает свой неповторимый, авторский Стиль, который является неразрывной частью всей системы Школы.

Стиль - это многолетний опыт одного тренера-наставника, его творческие методические разработки по изучению авторской техники, русских Общинных традиций /Оберегов/, ритуалов созданной им в системе Школы своего Наставника.

Опыт стилевой, наработанный, всегда достоин сохранения и передачи для изучения последующими поколениями тренеров-наставников, продолжателей традиций русских Общинных Видов спорта, как важнейшей части русской Общинной физической культуры.

**Международные звания и спортивная форма у наставников и инструкторов Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбы "Слада"**

	Название ступени	Символ	Пояс и нашивка	Рубаха	Штаны сладиستا
Школа древнерусской базовой техники 5-й ступени					
19	Учитель - Наставник	Золотое Солнце	Чёрный, черная	Синяя	Штаны черные
Школа древнерусской базовой техники 4-й ступени					
18	Наставник	Медведь	Красн, Золот	Зелёная	Штаны синие
17	Наставник	Лось	Красн, Сереб	Зелёная	Штаны синие
16	Наставник	Вепрь	Красн, Красн	Зелёная	Штаны синие
15	Наставник	Олень	Красн, Красн	Зелёная	Штаны синие
Школа древнерусской базовой техники 3-й ступени					
14	Инструктор	Волк	Синий, Синяя	Белая	Штаны зеленые
13	Инструктор	Росомаха	Синий, Синяя	Белая	Штаны зеленые
12	Инструктор	Рысь	Синий, Синяя	Белая	Штаны зеленые
11	Инструктор	Барсук	Синий, Синяя	Белая	Штаны зеленые
Школа древнерусской базовой техники 2-й ступени					
10	Инструктор	Беркут	Зелён, Зелён	Белая	Штаны зеленые
9	Инструктор	Орел	Зелён, Зелён	Белая	Штаны зеленые
8	Инструктор	Сокол	Зелён, Зелён	Белая	Штаны зеленые
7	Инструктор	Лунь	Зелён, Зелён	Белая	Штаны зеленые
6	Инструктор	Ястреб	Зелён, Зелён	Белая	Штаны зеленые
Школа древнерусской базовой техники 1-й ступени					
5	Инструктор	Лис	Жёлт., Желт.	Белая	Штаны зеленые
4	Инструктор	Горноста́й	Жёлт., Желт.	Белая	Штаны зеленые
3	Инструктор	Соболь	Жёлт., Желт.	Белая	Штаны зеленые
2	Инструктор	Куница	Жёлт., Желт.	Белая	Штаны зеленые
1	Инструктор	Ласка	Жёлт., Желт.	Белая	Штаны зеленые
	Ученик	-	Белый	Белая	Темные



## Вы изучаете

Приступив к изучению русской Общинной борьбы "Слада", Вы приняли верное решение. Древнерусская базовая техника русской борьбы "Слада" является тем элементом подготовки сладиста, изучая и совершенствуя которую, занимающиеся приобщаются к Оберегам русского народа и тем самым через физические упражнения воспитываются в духе патриотизма и любви к своей Родине. Поднимаясь по ступенькам мастерства сладиста, Вы приобщитесь к культуре русского Общинного народа, имеющего богатые традиции, следование которым позволяли ему одерживать великие победы. Ваш первый шаг сладиста - это шаг на пути к постижению русской Общинной физической культуры, на пути, ведущем не только к физическому, но и к духовному совершенству. Это вытекает из главных составляющих русской Общинной борьбы "Слада", которая является, прежде всего, русской Общинной системой воспитания и только потом системой русской Общинной самозащиты.

Нормативы по древнерусской базовой технике русской Общинной борьбы "Слада" построены на фундаменте современной классификации технических действий в русской Общинной борьбе "Слада" и русском Общинном кулачном бое "Яр", разработанной в Международном центре русской борьбы "Слада" /МЦРБС/ А.В.Дроздовым. Они основаны на их биомеханической схожести и схожести биоэлектрической активности основных групп мышц при этих движениях. Такая последовательность изучения технических действий значительно ускоряет образование устойчивого двигательного навыка у занимающихся, что существенно сокращает время обучения.

Исходное положение при проведении какого-либо технического действия может быть различным. Сладисты могут находиться на дистанции вне захвата, на дальней дистанции, средней, дистанции вплотную. При этом они могут стоять в высокой, средней или низкой фронтальной стойке, которая может быть фронтальной /ступни сладиста располагаются на линии плеч/, право или левосторонней. Взаимная их стойка может быть одноименной, когда правая /левая/ нога обоих сладистов выставлена вперед, или разноименной, когда у одного сладиста правая /левая/ нога впереди, а у другого левая /правая/.

Проводить техническое действие контрольного норматива сдающий может как в правую, так и в левую сторону. При необходимости можно усложнить норматив, требуя выполнение технических действий как в правую, так и в левую сторону, что будет способствовать улучшению координации движений сладистов и вдвое увеличит их технический арсенал.

При переходе к техническому действию в положении сладистов лежа, атакующий может находиться в положении стойки, стоя на коленях, сидя на ягодицах, лежа на животе, располагаясь при этом сбоку, со стороны головы, ног и верхом сверху или снизу по отношению к партнеру лицом или спиной к нему. При этом партнер может находиться на Поляне в положении на спине, животе, четвереньках, ягодицах, коленях или в стойке.

## ДРЕВНЕРУСЬКАЯ БАЗОВАЯ ТЕХНИКА РУССКОЙ БОРЬБЫ "СЛАДА"

### Особенности и порядок сдачи контрольных нормативов

К сдаче международных нормативов по древнерусской базовой технике русской Общинной борьбы "Слада" сладисты допускаются инструктором или наставником вышестоящих ступеней по мере выполнения ими общих требований одной из ступеней, начиная с самой низшей, а также нормативов по физической подготовке, теоретических и практических требований по технической подготовленности в борьбе стоя и лежа. Учитывается также отношение занимающегося к тренировочным занятиям: посещение, поведение, прилежание, исполнительность и уважение к инструкторам и наставникам вышестоящих ступеней мастерства по русской Общинной борьбе "Слада".

Допущенные к сдаче нормативов соответствующего комплекса базовой техники русской Общинной борьбы "Слада" должны не только знать правильное название каждого технического действия по порядку, но и графически воспроизвести их на бумаге. Эти знания и практические умения выполнять комплекс со всеми атрибутами проверяются принимающим инструктором или наставником накануне сдачи. Сдесь надо обратить внимание готовящихся к сдаче на четкий выход на поляну и уход с нее, самостраховку и страховку партнера при падении и правильное вставание после падения /с правой ноги, лицом друг к другу - через поклон/.

Спортивная форма сладиста должна быть чистой и выглаженной. Прием нормативов производится в клубе по русской Общинной борьбе "Слада" на Поляне в зале, оформленном в русском стиле в соответствии с "Положением о клубе по русской борьбе "Слада"". Желательно приурочить прием нормативов к одной из памятных дат русской Общинной борьбы "Слада" или клуба.

Вначале все сладисты, сдающие нормативы, под гимн клуба заходят в зал в колонне по одному и выстраиваются в центре зала лицом к Поляне, произносят приветствие: "Русской борьбе "Слада" - Слава!", и делают русский поклон. Принимающий осматривает их готовность /форма одежды, прическа и др./. Им

объясняется важность момента и порядок и очередность сдачи нормативов. Затем они занимают место в зале лицом к Поляне и ждут вызова на Поляну.

Принимающий инструктор или наставник в спортивной форме, соответствующей присвоенному ему званию, занимает место на стуле лицом к Поляне с северной стороны, имея с собой протокол сдачи контрольных нормативов.

После вызова сдающий вместе с партнером, который следует вслед за ним на дистанции три шага, выходит из угла зала вдоль стены. Поравнявшись с черной половиной Поляны, он поворачивается налево и проходит на белую половину Поляны, встает в метре от ее центра и поворачивается лицом к принимающему вместе с партнером. После чего оба одновременно приветствуют поклоном принимающего, который отвечает тем же. По сигналу принимающего: "Можно!" сдающий и его партнер поворачиваются лицом друг к другу, делают поклон, и сдающий выполняет технические действия предыдущего комплекса, по завершении которого благодарят друг друга поклоном, поворачиваются лицом к принимающему и делают поклон, обозначая завершение первой части сдачи нормативов. Принимающий произносит: "Продолжайте!", после чего оба сладиста делают поклон, поворачиваются друг к другу, кланяются и выполняют технические действия комплекса той ступени мастерства, на которую идет сдача нормативов. По окончании они благодарят друг друга поклоном, поворачиваются к принимающему и делают поклон, обозначающий окончание сдачи нормативов.

Принимающий делает замечания по форме одежды, соблюдению ритуалов, выполнению технических действий и заключает: "Сдано!" /или "Не сдано" с объяснением недочетов/, после чего сладисты благодарят принимающего поклоном, поворачиваются налево и уходят с Поляны тем же путем, по которому пришли.

После завершения сдачи нормативов все сдававшие выстраиваются в середине зала напротив Поляны. Сдавшим нормативы, вручается Международный Сертификат соответствующей ступени с личной печатью принимавшего инструктора или наставника и вручается нашивка на пояс и эмблема соответствующего уровня мастерства. Всеми произносится приветствие: "Руськой борьбе "Слада" - Слава!" с руським поклоном, после чего сдавшие нормативы под гимн клуба совершают вокруг Поляны круг почета.

Контрольные нормативы учитывают лучшие руськие Общинные традиции, исторически сложившиеся в руських Общинах, по воспитанию молодого поколения, овладению занимающимися руськой Общинной борьбой "Слада", необходимыми навыками здорового образа жизни и самозащиты. Это позволяет растить физически развитых и патриотически настроенных людей, готовых внести свой вклад в возрождение своего Родины.

**Главными целями и задачами Школы 1-й ступени являются:**

- получить навыки ношения спортивной древнеруськой формы;
- получить навыки правильного выполнения спортивных древнеруських ритуалов;
- получение навыков правильного отношения к старшим инструкторам, наставникам;
- получить навыки правильного выполнения основных требований "Свода международных правил проведения поединков по руськой борьбе "Слада";
- получение знаний об основных датах истории руськой Общинной борьбы "Слада";
- повышение физической подготовленности сладистов и приучение их к руському Общинному образу жизни;
- получить навыки правильного выполнения древнеруськой базовой техники руськой Общинной борьбы "Слада", Школы 1-й ступени;
- выработка умения подготовки инструкторов нижестоящих уровней мастерства.



## **Русская борьба "Слада"**

**Международные нормативы для подготовки инструкторов  
Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбы "Слада"**

**№ 1**

**Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание  
"Инструктор 1-й ступени "Ласка"**

## **1. Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание "Инструктор 1-й ступени "Ласка"**

Звание "Инструктор 1-й ступени "Ласка" по древнерусской базовой технике русской борьбы "Слада" присваивается инструкторами 3-й, 2-й Школ русской борьбы "Слада". Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

### **Главными целями и задачами инструкторов 1-й ступени "Ласка" являются:**

- Знание истории русской борьбы;
- Знание правил по русской борьбе и их применение в судейской практике;
- Умение подготовить 2-х новичков;
- Знание основных требований "Положения о клубе русской борьбы "Слада";
- Знание и умение выполнять технические действия древнерусской базовой техники для инструкторов 2-й и 3-й ступеней мастерства;
- Приобретение прочных навыков уважения к старшим инструкторам, тренерам, наставникам и требовать уважения к себе от членов клуба и младших инструкторов.

### **Общие требования**

- Иметь спортивную форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 0,5 года;
- сдать зачеты по правилам соревнований;
- сдать зачеты по краткой истории русской борьбы "Слада";
- участвовать в клубных соревнованиях;
- платить членские взносы;
- привести в клуб 2-х учеников-новичков.

### **Физическая подготовка:**

- челночный бег 3x10 м на скорость;
- отжимание в упоре лёжа на скамейку /максимум/;
- подтягивание в висе лёжа /максимум/;
- кросс 1 км;
- гимнастический мост;
- наклон вперед в положении сидя;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику;
- ежедневно обтираться мокрым полотенцем, мыть ноги и полоскать горло холодной водой, чистить зубы;
- уметь переносить боль.

### **Борьба стоя**

1. Уметь выполнять самостраховку при падении /на бок, спину, "полумост", на предплечья, перекатом назад, кувыром через плечо/.
2. Уметь выполнять подготовки к броскам /скручиванием, сбиванием на пятки, сбиванием на носки, выведением из равновесия толчком и рывком, вращением вокруг себя, заведением, загрузением ближней ноги/.
3. Знать названия основных групп бросков /подворотом, наклоном, висом, сбиванием, разгибом, нестандартные/.

### **Борьба лежа**

#### **1.Знать названия основных болевых и удушающих захватов:**

- перегибание /рычаг/ руки или ноги через руку или ногу;
- выкручивание /узел/ руки или ноги через руку или ногу;
- ущемление руки или ноги через рукой или ногой;
- удушение зажиманием рукой или ногой, /затягиванием рубашкой/.

#### **2.Знать основные способы удержания:**

- удержание сидя /лёжа, стоя на четвереньках/, находясь сбоку, со стороны головы, ног, верхом по отношению к сопернику;

- основные защиты от удержаний /отжиманием, выкручиванием, перекатом через себя, вставанием, сбрасыванием/.

### **3.Знать основные способы переворачивания:**

- опрокидыванием в сторону, скручиванием, перекатом через себя, переходом через соперника, разгибом.

### **Комплекс базовой техники русской борьбы**

#### **Выполнить 5 бросков:**

1. Подворотом через спину с коленей захватом руки на плечо. /"С коленей"/.
2. Наклоном ногой подножкой сзади захв. руки и шеи. /"Задняя подножка"/.
3. Висом садясь подножкой на пятке спереди захватом двух рук. /"Стелка"/.
4. Сбиванием подбивом ступней голени сбоку захватом двух рук. /"Боковая подсечка"/.
5. Разгибом прогибаясь упором ступней в голень захватом двух рук. /"Передняя подсечка"/.

#### **Броски**

#### **Описание технических действий**

##### **1. Подворотом через спину с коленей захватом руки на плечо.**

**И.П.: Захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "за ручку". Стойка - разноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /разноименной захвату/ вперед, захватить одноименное плечо соперника из-под руки. Одновременно подвернуться к нему спиной и встать на колени между ног. Увлекая соперника за собой, бросить его через спину вперед на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

##### **2. Наклоном ногой подножкой сзади захватом руки и шеи.**

**И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "на поясах" /из-под разноименной руки/, другой - "за ручку". Стойка - одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименный захвату за руку/ вперед-в сторону, перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника сзади, поставив ее на поляну с подбивом в подколенный сгиб. Одновременно наклоном туловища вперед опрокинуть соперника через свою ногу назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

##### **3. Висом садясь подножкой на пятке спереди захватом двух рук.**

**И.П.: Захват, как в древнерусской борьбе "за ручку" /за два рукава ниже локтей/. Стойка - разноименная, низкая.**

Сделав шаг дальней ногой в сторону пяткой наружу, выставить вперед другую ногу, поставив ее перед разноименной ногой атакуемого снаружи. Одновременно повиснуть на сопернике и, увлекая его за собой, сесть на ягодицу выставленной ноги ближе к ступне другой ноги, опрокидывая его через выставленную ногу в сторону-вперед сбоку от себя. **Самостраховка** - как при падении на бок.

##### **4. Сбиванием подбивом ступней голени сбоку захватом двух рук.**

**И.П.: захват обеими руками - как в древнерусской борьбе "за ручку" /выше локтей/. Стойка - разноименная.**

Подшагнув дальней ногой вперед-в сторону, перенести вес тела соперника на его дальнюю ногу, чтобы он приподнял над Поляной ближнюю. Скрестным движением рук и другой ноги, подбивая подошвой голень ближней безопорной ноги соперника снаружи, сбить его в сторону на лопатки перед собой.

**Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

##### **5. Разгибом прогибаясь упором ступней в голень.**

**И.П.: захват одной рукой - как в древнерусской борьбе "в обхват" /разноименный снизу/, другой - "за ручку" /выше локтя/. Стойка - разноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату из-под руки/ в сторону пяткой наружу, прогнуться назад и, перекрывая ступней другой ноги разноименную голень соперника и разворачивая его в сторону атакованной ноги руками, бросить соперника на лопатки вперед за себя. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.



## **Русская борьба "Слада"**

**Международные нормативы для подготовки инструкторов  
Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбы "Слада"**

**N 2**

**Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание  
"Инструктор 1-й ступени "Куница"**

## 2. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"

### на звание "Инструктор 1-й ступени "Куница"

Звание "Инструктор 1-й ступени "Куница" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается инструкторами 3-й, 2-й Школ руськой борьбы "Слада". Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

#### Главными целями и задачами инструкторов 1-й ступени "Куница" являются:

- Знание истории руськой борьбы;
- Знание правил по руськой борьбе и их применение в судейской практике;
- Умение подготовить 2-х инструкторов "Ласка";
- Знание основных требований "Положения о клубе руськой борьбы "Слада";
- Знание и умение выполнять технические действия древнеруськой базовой техники для инструкторов 2-й и 3-й ступеней мастерства;
- Приобретение прочных навыков уважения к старшим инструкторам, тренерам, наставникам и требовать уважения к себе от членов клуба и младших инструкторов.

#### Общие требования

- Иметь спортивную форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 1 год;
- сдать зачеты по правилам соревнований;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы "Слада";
- участвовать в районных соревнованиях;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, инструкторов 1-й ступени "Ласка".

#### Физическая подготовка:

- челночный бег 3x10 м на скорость;
- отжимание в упоре лёжа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 5 раз на скорость;
- кросс 3 км без учета времени;
- задний мост;
- шпагат;
- наклон вперед в положении сидя;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику;
- ежедневно обтираться мокрым полотенцем, мыть ноги и полоскать горло холодной водой, чистить зубы;
- уметь переносить боль.

#### Борьба стоя

1. Знать названия основных подгрупп бросков: подворотом /через спину и через ногу/, наклоном /ногой и рукой/, висом /сядась и прыжком/, сбиванием /подбивом и зацепом/, разгибом /прогибаясь и поднимая/, нестандартные /вращением и другие/.

#### Борьба лежа

##### 1. Уметь выполнять основные болевые и удушающие захваты:

- перегибание /рычаг/ руки или ноги через руку или ногу;
- выкручивание /узел/ руки или ноги через руку или ногу;
- ущемление руки или ноги рукой или ногой;
- удушение зажиманием рукой или ногой, /затягиванием рубашкой/.

##### 2. Уметь выполнять основные способы удержания:

- удержание сидя /лёжа, стоя на четвереньках/, находясь сбоку, со стороны головы, ног, верхом, по отношению к сопернику,
- основные защиты от удержаний /отжиманием, выкручиванием, перекатом через себя, вставанием, сбрасыванием/.

### 3. Уметь выполнять основные способы переворачивания:

- опрокидыванием в сторону;
- скручиванием;
- перекатом через себя;
- переходом через соперника;
- разгибом.

### Комплекс базовой техники русской борьбы

#### Броски

##### Выполнить 5 бросков:

1. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи. /"Передняя подножка"/.
2. Наклоном рукой захватом ноги изнутри. /"За подколенку"/.
3. Висом прыжком назад захватом двух рук сверху. /"Отпрыг"/.
4. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота. /"Кочерга"/.
5. Разгибом поднимая захватом бедра снаружи. /"Боковой переворот"/.

#### Описание технических действий

##### **1. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи.**

**И.П.: захват одной рукой - как в древнерусской борьбе "на поясах" /из-под разноименной руки/, другой - "за ручку". Стойка - разноименная.**

Подвернуться к сопернику спиной, сделав шаг ногой /одноименной захвату за рукав/ по дуге назад-внутрь за свою ногу, поставив ступню рядом и параллельно с одноименной ступней соперника. Перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника спереди, поставив ее на Поляну. Опрокинуть соперника через ногу вперед на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

##### **2. Наклоном рукой захватом ноги изнутри.**

**И.П.: захват одной рукой - как в древнерусской борьбе "за ручку". Стойка - одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату/ вперед-в сторону, наклониться вперед и захватить другой рукой одноименную голень соперника изнутри. Шагая мимо него другой ногой и приподнимая захваченную ногу соперника, бросить его назад на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - двумя руками.

##### **3. Висом прыжком назад захватом двух рук сверху.**

**И.П.: захват обеими руками - как в древнерусской борьбе "в обхват" /сверху/. Стойка - одноименная, низкая.**

Отпрыгивая обеими ногами назад, повиснуть на сопернике, навалившись грудью сверху. Бросить соперника вперед под себя на живот или четвереньки. **Самостраховка** - как при падении на живот.

##### **4. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота.**

**И.П.: захват одной рукой - как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - разноименная.**

Сделав подшаг дальней ногой /одноименной захвату "за ручку"/ вперед на место другой ноги, зацепить подъемом стопы ближней ноги разноименную голень соперника снаружи. Скрестным движением рук и ноги сбить соперника в сторону на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за ворот.

##### **5. Разгибом поднимая захватом бедра снаружи.**

**И.П.: захват дальней рукой - как в древнерусской борьбе "на поясах" /из-под руки/, другой - "за ручку". Стойка соперника - фронтальная.**

Подшагивая дальней ногой /одноименной захвату за пояс/ к сопернику и приседая, "нырнуть" под его одноименное захвату за рукав плечо, захватив этой рукой разноименное бедро соперника снаружи и подшагивая другой ногой. Разгибаясь, поднять соперника и, переворачивая его за бедро в сторону, бросить на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на спину. **Страховка** - двумя руками.





## **Русская борьба "Слада"**

**Международные нормативы для подготовки инструкторов  
Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбы "Слада"**

**№ 3**

**Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание  
"Инструктор 1-й ступени "Соболь"**

### **3. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"**

#### **на звание "Инструктор 1-й ступени "Соболь"**

Звание "Инструктор 1-й ступени "Соболь" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается Инструкторами 3-й, 2-й Школ. Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

#### **Общие требования**

- Иметь спортивную форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 1,5 года;
- сдать зачеты по правилам соревнований;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы "Слада";
- знать основные праздничные даты руського календаря и руськой борьбы "Слада";
- занять 1-3 место на районных соревнованиях;
- участвовать в судействе клубных соревнований;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, инструкторов 1-й ступени "Куница".

#### **Физическая подготовка:**

- челночный бег 3x10 м на скорость;
- отжимание в упоре лёжа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- прыжок в длину с места;
- бег 400 м на скорость;
- кросс 3 км без учета времени;
- задний мост, шпагат, наклон вперед в положении сидя;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры;
- уметь делать самомассаж;
- знать основы психологической подготовки сладиста.

#### **Борьба стоя**

1. Уметь выполнять по 1 броску из всех основных подгрупп бросков: подворотом /через спину и через ногу/, наклоном /ногой и рукой/, висом /сядась и прыжком/, сбиванием /подбивом и зацепом/, разгибом /прогибаясь и поднимая/, нестандартные /вращением и другие/.

#### **Борьба лежа**

##### **1. Уметь выполнять по 2 приема из основных болевых и удушающих захватов:**

- перегибание /рычаг/ руки или ноги через руку или ногу;
- выкручивание /узел/ руки или ноги через руку или ногу;
- ущемление руки или ноги рукой или ногой;
- удушение зажиманием рукой или ногой, /затягиванием рубашкой/.

##### **2. Уметь выполнять по 2 приема из основных способов удержания:**

- удержание сидя /лёжа, стоя на четвереньках/, находясь сбоку, со стороны головы, ног, верхом, по отношению к сопернику,

- основные защиты от удержаний /отжиманием, выкручиванием, перекатом через себя, вставанием, сбрасыванием/.

##### **3. Уметь выполнять по 2 основных способа переворачивания:**

- опрокидыванием в сторону;
- скручиванием;
- перекатом через себя;
- переходом через соперника;
- разгибом.

## Комплекс базовой техники русской борьбы

### Броски

#### Выполнить 5 бросков:

1. Подворотом через спину захватом руки и шеи. /"Через спину"/.
2. Наклоном ногой зацепом изнутри. /"Зацеп изнутри"/.
3. Висом садясь подсадом голенью изнутри. /"Подсад голенью"/.
4. Сбиванием подбивом голенью подколенного сгиба снаружи. /"Подбив голенью"/.
5. Разгибом прогибаясь упором ступней в колено захватом руки и шеи. /"Передняя подсечка в колено"/.

#### Описание технических действий

##### **1. Подворотом через спину захватом руки и шеи.**

**И.П.: захват дальней рукой, как в древнерусской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату за ворот/ вперед, подвернуться к сопернику спиной /постановкой ноги с пятки на носок и приставлением другой ноги пятка к пятке, выводя свой таз за бедра соперника в сторону подворота/. Разгибанием ног с одновременным наклоном вперед, бросить соперника через спину вперед на лопатки. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - не падать на соперника.

##### **2. Наклоном ногой зацепом изнутри.**

**И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "на поясах" из-под руки, другой - "за ручку".**

**Стойка - разноименная.**

Сделав подшаг дальней ногой /одноименной захвату за рукав/ к другой, одновременно потянуть соперника за пояс к себе. Зацепив голенью ближней ноги разноименный подколенный сгиб соперника, толчком руками от себя бросить его назад на лопатки, становясь на колени. **Самостраховка** - как при падении на спину.

##### **3. Висом садясь подсадом голенью изнутри.**

**И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "на поясах" /одноименный сверху/, другой - "за ручку". Стойка - одноименная, низкая, вплотную к сопернику.**

Подшагнув к сопернику дальней ногой /одноименной захвату за рукав/, повиснуть на нем и сесть между его ног ближе к своей пятке. Увлекая соперника за собой, голенью другой ноги подсадить его в нижнюю часть живота и бросить вперед через себя за голову на лопатки, затем повернуться на живот в сторону захвата за пояс. **Самостраховка** - как при падении на "полумост".

##### **4. Сбиванием подбивом голенью подколенного сгиба снаружи.**

**И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусской борьбе "за вороток". Стойка - разноименная.**

Подшагнув дальней ногой /разноименной захвату за ворот/ пяткой внутрь на место другой ноги, подбить голенью ближней ноги подколенный сгиб соперника снаружи. Встречным рывком руки за ворот бросить его назад-в сторону на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок.

##### **5. Разгибом прогибаясь упором ступней в колено.**

**И.П.: захват одной рукой - как в древнерусской борьбе "в обхват" /разноименный снизу/, другой - "за ручку" /выше локтя/. Стойка - разноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату из-под руки/ в сторону пяткой наружу, прогнуться назад и, перекрывая ступней другой ноги разноименное колено соперника и разворачивая его в сторону атакующей ноги руками, бросить соперника на лопатки вперед за себя. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

### III. Система самозащиты

#### Назначение правил

Международные правила проведения соревнований по русской борьбе "Слада" определяют:

- практические и технические условия, в которых должны проходить соревнования по русской борьбе "Слада";

- действия сладистов во время соревнований;

- обязанности судейского корпуса;

- способы распределения мест участвующих в соревнованиях сладистов и команд.

Основными задачами правил соревнований по русской борьбе "Слада" являются:

- создание равных условий участникам соревнований и установление дозволённых средств в соревнованиях сладистов;

- соблюдение принципа максимально возможной прикладности и зрелищности русской борьбы "Слада";
- поддержание оздоровительной и воспитательной направленности русской борьбы "Слада".

### Поле применения

Настоящие правила обязательны к применению при проведении всех международных соревнований в рамках Международной федерации по русской борьбе "Слада", а также в рамках соревнований, организованных федерациями, принятыми в МФРБС.

**Примечание.** Правила распространяются на рабочих языках Международной федерации по русской борьбе "Слада": русском, французском, английском, а при необходимости и на других.

В случае разногласия в понимании некоторых из статей, только Исполнительный Комитет МФРБС имеет право уточнить действительное значение статей, при этом русский текст является подлинным.

### Краткое описание

Правила русской борьбы "Слада" просты и справедливы. Перед началом поединка сладисты вызываются на место поединка – круглую Поляну и после совершения необходимых ритуалов по сигналу Судьи на Поляне начинают борьбу.

**ПОЛНОЙ ПОБЕДЫ** добивается тот, кто бросит соперника на лопатки, ставаясь в стойке - "**ЧИСТЫЙ**" бросок. Если же при броске атакующий сладист не устоял на ногах - упал, то для достижения полной победы придется показать **ЯВНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО** над соперником - сделать два таких броска /или три, если соперник сумел получить малую или большую оценку/. Полной досрочной победы можно также добиться, если принудить соперника признать себя побежденным /отказаться от дальнейшего продолжения поединка / **БОЛЕВЫМ** или **УДУШАЮЩИМ ЗАХВАТОМ**. Если же за отведенное время поединка сладист не сумел достичь полной победы, то ему присуждается победа с большим, малым или минимальным преимуществом, в зависимости от того, какие оценки он получил: если большую, то с **БОЛЬШИМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ**, если малую, то с **МАЛЫМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ**. Если же больших и малых оценок у сладистов поровну, то присуждается победа с **МИНИМАЛЬНЫМ ПРЕИМУЩЕСТВОМ**, в зависимости от того, насколько активно, то есть выполняли действия, которые не смогли причинить серьезного вреда сопернику и оцененных как "активность". Причем, в этом случае независимо от количества активностей побеждает тот, кто проявил активность последним, то есть считается, что в результате равного поединка у него осталось больше сил для активных действий. Если же соперники не смогли добиться любого, даже минимального преимущества, то определяется **НИЧЬЯ**. Сладист, проигравший один поединок, допускается до следующих поединков, так как поражение могло быть случайным, но при втором проигрыше он не допускается до участия в следующих поединках. То же и при ничьих: в одной встрече мог попасться равный соперник, но две ничьи уже говорят о том, что сладист просто не может проводить технические действия в споре с такими соперниками, то есть не готов к поединкам.

Истари в народе ценилась справедливость, поэтому большое значение в русской борьбе "Слада" придается честности ведения поединка. Сладиста, пользующегося для достижения победы недопустимыми способами или уклоняющегося от активных действий, строго наказывают. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ**, полученные за это, оцениваются так: первое - к **МАЛОМУ**, второе - к **БОЛЬШОМУ**. При необходимости дать третье предупреждение, сладиста отстраняют от поединка с присуждением его сопернику полной победы /или с большим, малым или минимальным преимуществом, в зависимости от того, сколько предупреждений имел победитель в этом поединке и получил ли он большую или малую оценку. За незначительные нарушения или уклонение от соревнований сладисту сначала делается **ЗАМЕЧАНИЕ**, а только потом предупреждение.

Действия сладиста, не приносящие ему полной победы, оцениваются в зависимости от того, какой урон /большой или малый/ они нанесли сопернику. **БОЛЬШУЮ ОЦЕНКУ** можно получить, если бросить его на бок, а самому остаться на ногах, или на спину, но с падением атакующего. **МАЛУЮ ОЦЕНКУ** можно получить, если бросить соперника на грудь, живот, ягодицы, плечо без падения или на бок, но с падением. **АКТИВНОСТЬ** присуждается сладисту за броски, не приносящие урона сопернику: за бросок на четвереньки, колени, руки без падения атакующего или за бросок на грудь, живот, ягодицы, плечо, но с падением. Так же оценивается начало болевого или удушающего захвата, продолжительностью не менее 5 секунд.

Ввиду обширности арсенала технических действий, применение которых разрешено в русской борьбе "Слада", в ней можно встретить приемы, сходные с приемами национальных видов борьбы разных стран и народностей мира. Это позволяет представителям разных видов единоборств помериться силами в этом древнем и, в то же время, современном и эффективном виде спорта, каким является русская борьба "Слада".

**Международные требования для аттестации на звания судей  
международных категорий по русской борьбе "Слада"**

N	Звание судьи	Форма судьи	Знания практика	Присвоение званий	Выполнение нормативов	Работа наставника
1	Судья 6-й Международной категории "Соболь"	Рубаха желтая, Вышивка обереги красная Пояс и штаны зеленые Сапоги чёрные	Знать историю русской борьбы Выполнять обязанности Помощника Судьи на Поляне	Присваивает Комиссия судей и Судья Высшей М.К. "Медведь"	Выполнить нормативы древнерусь. базовой техники русск. бор. "Слада" инструктора 1-й Школы "Соболь"	Подготовить 2-х судей Провести 2 районных судейских семинара
2	Судья 5-й Международной категории "Лис"	Рубаха желтая, Вышивка обереги красная Пояс и штаны зеленые Сапоги чёрные	Выполнять обязанности Судьи на Поляне	Присваивает Комиссия судей и Судья Высшей М.К. "Медведь"	Выполнить нормативы древнерусь. базовой техники русск. бор. "Слада" инструктора 1-й Школы "Лис"	Подготовить 6-х судей Провести 2 областных судейских семинара
3	Судья 4-й Международной категории "Сокол"	Рубаха зеленая Вышивка обереги красные Пояс и штаны коричн. сапоги синие	Выполнять обязанности 3-го Помощника Главного судьи	Присваивает Комиссия судей и Судья Высшей М.К. "Медведь"	Выполнить нормативы древнерусь. базовой техники русск. бор. "Слада" инструктора 2-й Школы "Сокол"	Подготовить 2-х судей 6-й Международной категории Провести 2 областных судейских семинара
4	Судья 3-й Международной категории "Беркут"	Рубаха зеленая Вышивка обереги красные Пояс и штаны коричн. Сапоги синие	Выполнять обязанности 2-го Помощника Главного судьи	Присваивает Комиссия судей и Судья Высшей М.К. "Медведь"	Выполнить нормативы древнерусь. базовой техники русск. бор. "Слада" инструктора 2-й Школы "Беркут"	Подготовить 2-х судей 5-й Международной категории Провести 2 национальных судейских семинара
5	Судья 2-й Международной категории "Рысь"	Рубаха синяя Вышивка обереги красные Пояс и штаны красные Сапоги	Выполнять обязанности 1-го Помощника Главного судьи	Присваивает Комиссия судей и Судья Высшей М.К. "Медведь"	Выполнить нормативы древнерусь. базовой техники русск. бор. "Слада" инструктора 3-й Школы	Подготовить 2-х судей 4-й Международной категории Провести 2 международных судейских семинара

		корич .			"Рысь "	семинара
6	Судья 1-й Международной категории "Волк"	Рубаха синяя Вышивка обереги красные Пояс и штаны красные Сапоги корич .	Выполнять обязанн . Главного судьи Подгото- вить канди- датскую дисерта- цию	Присваи- вает Комиссия судей и Судья Высшей М.К. "Медведь "	Выполнить нормативы древнерусь . базовой техники русск. бор . "Слада" инструктора 3-й Школы "Волк"	Подготовить 2-х судей 3-й Международ- ной категории Провести 4 международных судейских семинара
7	Судья Высшей Международной категории "Медведь "	Рубаха белая Вышивка обереги красные Пояс и штаны синие Сапоги красные	Рецензи - рует все научные работы по судей- ству в рус. бор "Слада" Хранитель традиций	Является Основате- лем русской борьбы "Слада"	Выполнить нормативы древнерусь . базовой техники русск. бор . "Слада" инструктора 3-й Школы "Медведь "	Читает лекции по судейству в Международном Центре русской борьбы "Слада"
8	Судья Заслужен- ный Наставник Междуна- родной категории	Рубаха белая Вышивка обереги красные Пояс и штаны синие Сапоги красные	Рецензи - рует все научные работы по русской борьбе "Слада" Хранитель традиций	Является Основате- лем русской борьбы "Слада"	Имеет высшее звание Заслуженный Наставник и Учитель Основатель русск. борьбы "Слада"	Читает лекции по судейству в Международном Центре русской борьбы "Слада"

#### **Помощник Судьи на Поляне**

1. Помощник Судьи на Поляне, назначается Главным Судьей соревнований, для выполнения секретарских обязанностей во время проведения поединков, а также для работы на табло и для доставки из секретариата протоколов на Поляну и обратно. Он подчиняется Судье на Поляне и выполняет все его распоряжения, а также распоряжения Главного Судьи, 1-го и 2-го Помощников.

2. Во время непосредственного обслуживания поединков Помощник Судьи сидит на стуле около края Поляны со стороны Главного Судьи и выполняет свои обязанности, пользуясь технической папкой. Помощник Судьи по ходу поединка записывает в соответствующие графы судейского протокола оценки технических действий и предупреждения, которые объявляет Судья на Поляне. По окончании поединка он передает судейский протокол Судье на Поляне для контроля.

3. Помощник Судьи для передачи сообщений имеет 4 флажка: черного, белого, желтого и красного цветов и действует ими так же как 1-й Помощник Главного Судьи.

4. Оценки технических действий в порядке их выполнения сладистами заносятся в протокол буквами /Б/- большая оценка, /М/- малая оценка, /А/- активность. Замечание обозначается символом /О/. Если сладисту сделано первое предупреждение, его сопернику записывается /М/, а при втором - /Б/.

Полная победа записывается знаком /Х/ с пояснением: /Х/ - чистый бросок, /Х Л/ - болевой захват, /Х О/ - удушающий захват, /Х 2Б/ или /Х 3Б/ - явное преимущество.

Снятие сладиста с поединка за очередное нарушение Правил согласно § 33, п.п. 1,2 отмечается в протоколе знаком /Х/.

При отстранении сладиста в ходе поединка от участия в поединках согласно § 33, п.п. 3,4 используется знак /Х/ с пояснением: травма//+, очерченный кругом/ или нарушение правил /п/.

При невыходе сладиста на поединок после выяснения причины против его фамилии записывается либо /Н/- неявка, либо +/-очерченный кругом - снят врачом. В этом случае в графе его противника записывается: /св/- свободен.

При досрочном окончании поединка в протоколе фиксируется его чистое время.

При определении результата поединка записываются положительные очки в соответствии с таблицей № 29. Фамилия победителя обводится. Делать в судейском протоколе другие записи запрещается.

5. Помощник Судьи показывает оценки действий сладистов в поединке на электротабло /или на информационном щите с помощью судей/ после их объявления.

6. Помощник Судьи ударом в гонг дает сигнал о конце поединка, а по истечении 2-х минут информирует Судью на Поляне и сладистов о времени поединка.

7. Помощник Судьи фиксирует по секундомеру опоздание с выходом сладиста на Поляну после второго вызова, объявляя время после первой и второй минуты.

8. При перерыве в поединке Помощник Судьи по свистку Судья на Поляне останавливает секундомер и пускает его вновь по свистку Судьи на Поляне, ведя отсчет чистого времени поединка. /В предварительных поединках Помощник Судьи останавливает секундомер только по жесту Судьи на Поляне "Заметить время"/.

Если поединок прерывается из-за травмы сладиста, Помощник Судьи по сигналу Судьи на Поляне о начале оказания помощи пускает еще один секундомер и объявляет об использовании сладистом времени по истечении каждой минуты.

9. Как только Судья на Поляне объявит: "Болевой /или Удушающий/!", Помощник Судьи включает секундомер и по истечении 5 секунд объявляет: "Пять секунд!".

10. В свободное от непосредственного обслуживания поединка время он привлекается Главным Судьей или 1-м Помощником Главного Судьи для работы на табло для показа на нем оценок, объявленных арбитром, а также для доставки протоколов.



## Русская борьба "Слада"

Учебный материал для  
Групп Начальной Подготовки /ГНП/

с.Софиевка, Пономарёвского района, Оренбургской области  
2009 г.

2. Учебный материал для Групп Начальной Подготовки /ГНП/



**Учебно-тематический план  
занятий и распределения учебных часов для групп начальной подготовки /ГНП/  
по русской борьбе "Слада" на 1 учебный год**

N/ П/	Темы учебного материала	1 год		
		Все- го	Тео- рия	Прак- тика
1	История русской физической культуры	27	27	-
2	История русской борьбы "Слада"	11	11	-
3	История русского кулачного боя "Яр"	2	2	-
4	Развитие русской борьбы "Слада" в России	2	2	-
5	Традиции в клубе русской борьбы "Слада"	1	1	-
6	Строение организма человека	1	1	-
7	Врачебный контроль, самоконтроль, массаж	1	1	-
8	Физиологические основы тренировки борца	1	1	-
9	Основы методики обучения	-	-	-
10	Психологическая подготовка сладиста	-	-	-
11	Основы техники и тактики	-	-	-
12	Правила соревнований по борьбе "Слада"	-	-	-
13	Зачёты по теории	1	1	-
14	Общая физическая подготовка /ОФП/	60	-	60
15	Специальная физическая подготовка /СФП/	60	-	60
16	Древнерусская базовая техника /ДБТ/	20	-	20
17	Совершенствование индивидуальной техники	30	-	30
18	Судейская практика	3	-	3
19	Русский кулачный бой "Яр"	10	-	10
20	Аттестация на звание инструктора	1	-	1
21	Поединки по русской борьбе "Слада"	9	-	9
Количество учебных часов за год		240	47	193

**I. Система воспитания  
Теоретический материал**

**История русской физической культуры /РФК/  
Краткий обзор развития русской борьбы "Слада"**

- Значение русской физической культуры и спорта для воспитания здорового гармонически развитого, патриотически настроенного молодого поколения, готового к труду на благо русских Общин и защите своей Родины.

- Зарождение русских единоборств. Русские виды борьбы: "В обхват", "На поясах", "Охотницкая". Система подготовки ратников в русских племенах и Общинах. Борьба на Руси в XУ-XIII веках, в XIX веке и начале XX века. Кулачный бой на Руси в XУ-XIII веках, в XIX веке и начале XX века.

- История русской Общинной борьбы "Слада" и русского Общинного кулачного боя "Яр". Борьба как форма проявления силы, ловкости и духа русского Общинного народа. Возникновение и развитие русской борьбы "Слада" в России. Клубы русской борьбы. Русская борьба как средство воспитания патриотов России. Её краткая характеристика: спортивное, оздоровительное воспитательное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития русской борьбы "Слада". Популярность борьбы, женская борьба в древние времена. Русская Общинная борьба "Слада", её составные части и современное развитие.

- Международные федерации, лиги, союзы, объединения по русской борьбе "Слада".
- Совершенствование правил проведения поединков.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, вязочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газовый обмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения /кишечник, почки, легкие, кожа/.

**Гигиена, закаливание, режим и питание сладиста**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

Особенности питания при занятиях русской борьбой. Значение витаминов в питании сладиста. Личная гигиена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур /умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание/. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Гигиена жилищ и мест занятий /воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция/.

**Краткие сведения о физиологических основах тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития.

**Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка сладиста**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий борьбой: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Развитие познавательных и творческих способностей.

**Правила соревнований**

Продолжительность поединка, обязанности участника, количество поединков и их продолжительность.

Оценка технических действий, определение победителя, возрастные группы и весовые категории участников поединков.

Взвешивание участников. Борьба на краю поляны. Снятие участников с соревнований. Правила проведения болевых и удушающих захватов.

**Оборудование и инвентарь**

Зал русской борьбы /оформление, размеры, подсобные помещения/. Поляны для борьбы /размеры, разметка, зона безопасности/. Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда сладиста, уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

**Физическая подготовка**

Строевые упражнения. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. Поворот на месте, направо, налево. Расчет по-порядку и на первый-второй. Размыкание и смыкание приставными шагами. Построение из шеренги в круг, взявшись за руки. Изменение скорости движения по командам: "Шире шаг", "Короче шаг", "Чаще шаг", "Реже". Повороты в движении направо и налево. Лазание, перелезание, переползание. Переползание на четвереньках, на полчетвереньках, на боку, по-пластунски. Переползание с партнером на спине. Переползание, держа партнера под грудь. Акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону из упора, стоя на одном колене. Перекат назад из упора присев. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. "Мост" из положения лежа на спине. Кувырок вперед - прыжок вверх. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Переворот в сторону. Сальто вперед и назад.

Упражнения с отягощениями. Сгибание рук, наклоны, повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.. Со штангой - приседания, наклоны, вращения туловища. С гириями - жим, рывок и толчок гири из различных исходных положений. Жонглирование гириями. Использование камней, бревен, шестов, партнера в качестве отягощения.

Упражнения с сопротивлением. Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади поляны грудью, спиной, боком.

Борьба за захват. Борьба стоя на одной ноге. Борьба с одним захватом.

Борьба за площадь поляны, за отрыв соперника от поляны, "**бой петухов**", "**бой всадников**".

Упражнения для укрепления "моста". Движения в положении на "мосту" вперед-назад, вправо-влево, круговые движения головой. Движения в положении упора головой (передний "мост") вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы. Вставание на "мост" из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки, с партнером, у стенки.

Упражнения на скорость. Выполнение различных упражнений в течении 5 и 10 секунд с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам.

Упражнения на выносливость. Многократное повторение упражнений на количество раз. Ведение игр длительное время. Продолжительный бег.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры с мячом ногами и руками.

Подвижные игры с мячом, игры с прыжками, бегом, элементами сопротивления, игры на местности.

Плавание. Плавание любым способом до 50м.

Приемы самомассажа. Поглаживание, выжимание, разминание.

Упражнения на расслабление. Расслабление отдельных групп мышц после их предварительного напряжения.

Закаливание. Обливание водой с постепенным снижением её температуры. Мытьё ног, полоскание горла и носа холодной водой.

### **БОЛЕВЫЕ ЗАХВАТЫ**

Болевым захватом считается захват соперника, который позволяет провести действие: перегибание /рычаг/, вращение в суставе /узел/, ущемление сухожилий или мышц и вынуждает соперника отказаться от дальнейшей борьбы.

В русской борьбе "Слада" разрешены болевые захваты в борьбе лежа рук /на локтевой и плечевой суставы и их мышцы/ и ног /на тазобедренный и коленный суставы, их мышцы и ахиллово сухожилие/.

Рычаги, узлы и ущемления могут выполняться через руку, ногу и туловище. При этом соперник может находиться на спине, животе, четвереньках /коленях/, ягодицах и в стойке, а атакующий - в стойке, на коленях, ягодицах, спине /сбоку, со стороны головы, ног, верхом/ лицом или спиной, сверху или снизу по отношению к сопернику.

#### **Приведем примеры болевых захватов:**

**РЫЧАГ РУКИ** через руку, через ногу, через туловище;

**УЗЕЛ РУКИ** через руку, через ногу, через туловище;

**УЩЕМЛЕНИЕ РУКИ** через руку, через ногу;

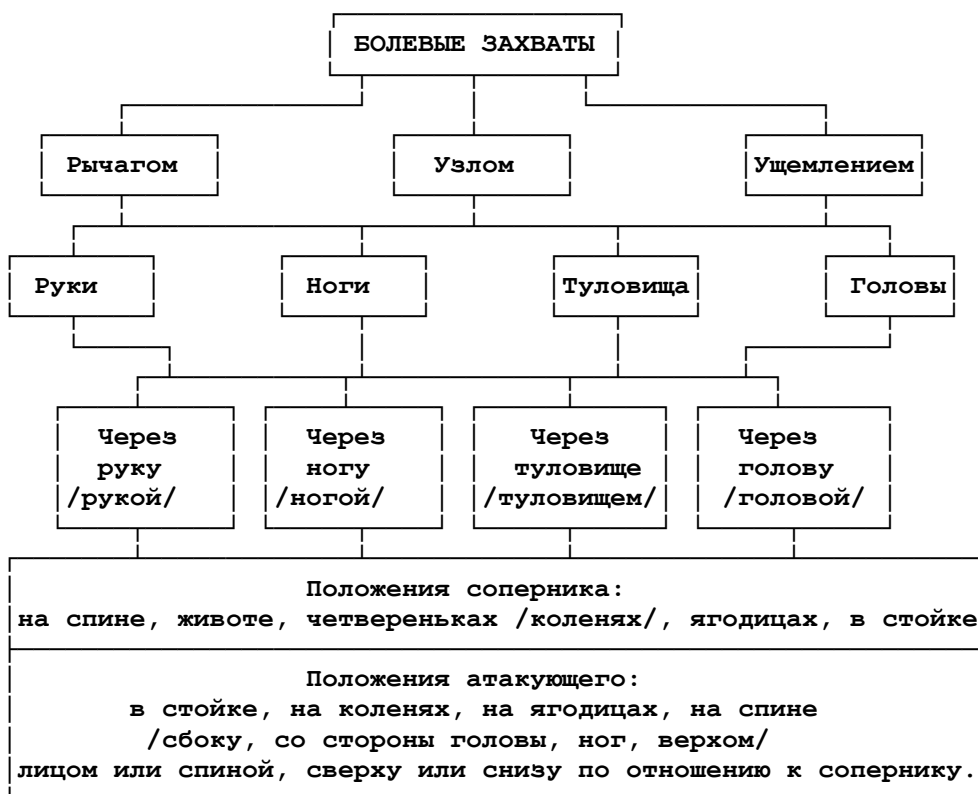
**РЫЧАГ НОГИ** через туловище;

**УЗЕЛ НОГИ** через ногу, через туловище;

**УЩЕМЛЕНИЕ НОГИ** через руку, через ногу.

### **КЛАССИФИКАЦИЯ БОЛЕВЫХ ЗАХВАТОВ**

БОЛЕВЫЕ ЗАХВАТЫ		
Перегибанием /рычагом/	Выкручиванием /узлом/	Ущемлением
Руки /пальцев, кисти, локтя, плеча/. Ноги /бедра, колена, стопы, икроножной мышцы и ахиллова сухожилия/ Шеи Туловища		
Через руку Через ногу Через туловище		
Положения соперника: на спине, животе, четвереньках, ягодицах, коленях, в стойке.		
Положения атакующего: в стойке, на коленях, на ягодицах, на спине /сбоку, со стороны головы, ног, верхом/ лицом или спиной, сверху или снизу по отношению к сопернику.		



## ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

Переворачиваниями называются технические действия сладиста, с помощью которых находящегося на четвереньках или в положении лежа на животе соперника переворачивают в положение лежа на спине. Они являются вспомогательными неоцениваемыми действиями и служат для подготовки соперника к проведению на нем удержаний, болевых и удушающих захватов.

Переворачивания осуществляются следующими способами:

**1/ ОПРОКИДЫВАНИЕМ в сторону**

- подпирая плечом,
- садясь,
- подсекая,
- кувыркаясь;

**2/ СКРУЧИВАНИЕМ**

- захватом головы,
- захватом ног;

**3/ ПЕРЕКАТОМ через себя**

- прямым захватом,
- обратным захватом;

**4/ ПЕРЕХОДОМ через соперника**

- через туловище,
- через голову;

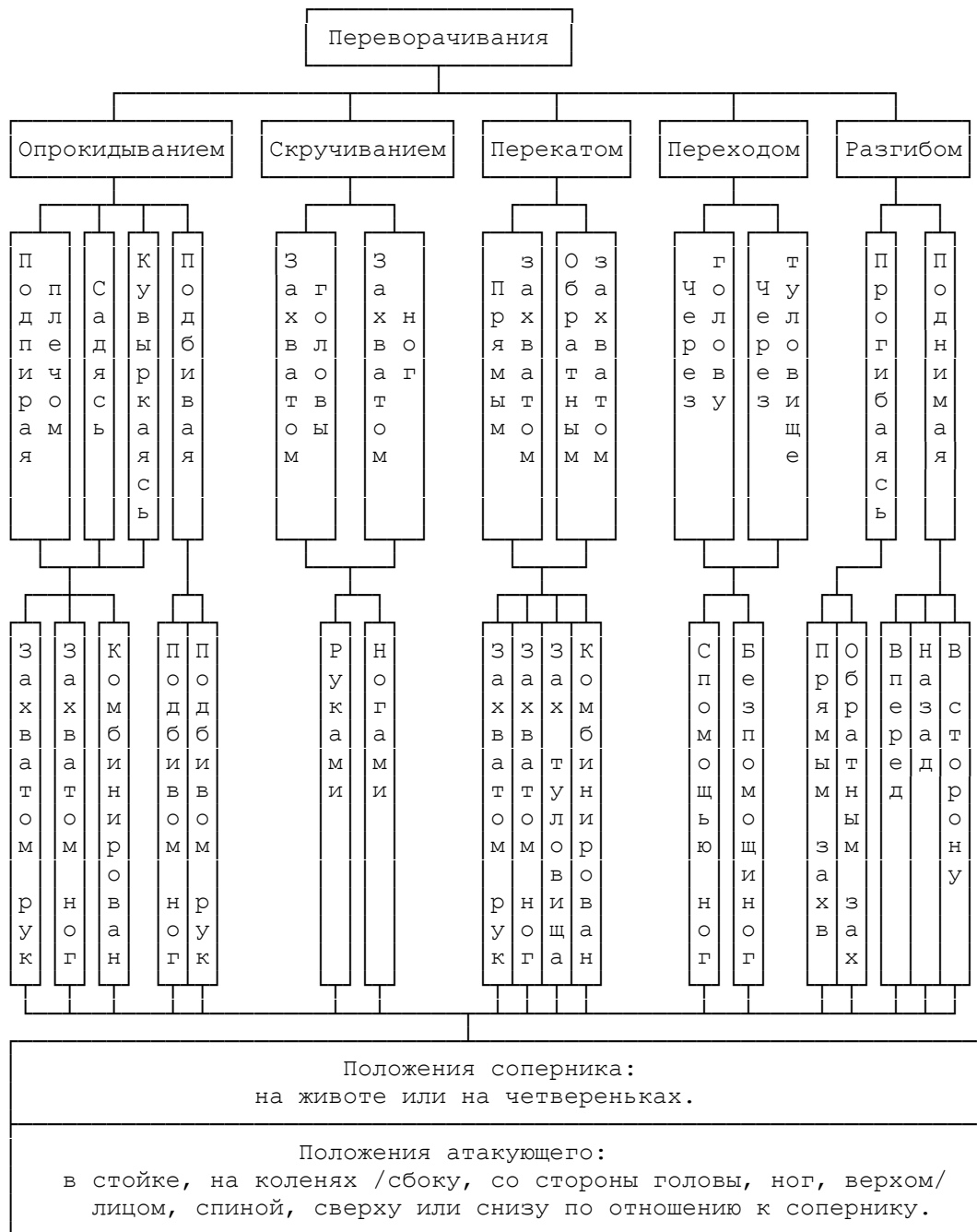
**5/ РАЗГИБОМ**

- поднимая,
- прогибаясь.

**КЛАССИФИКАЦИЯ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЙ**

П Е Р Е В О Р А Ч И В А Н И Я											
Опрокидыванием в сторону			Скручива- нием		Перекатом через себя		Переходом через соперника		Разгибом		
Под- пи- рая пле- чом	Са- дясь	Под- би- вая	Ку- выр- ка- ясь	Захва- том голо- вы	зах- ва- том ног	Пря- мым захва- том	Обрат- ным захва- том	Через туло- вище	Через голо- ву	Подни- мая	Про- гиба- ясь
Положения соперника: на животе или четвереньках.											
Положения атакующего: в стойке, на коленях /сбоку, со стороны головы, ног, верхом/ лицом, спиной, сверху или снизу по отношению к сопернику.											

## КЛАССИФИКАЦИЯ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЙ



### Основные упражнения /поединки/

Поединки для силы /борьба с физически сильным, но менее опытным противником, борьба на использование усилий противника/.

Поединки для выносливости /поединки длительностью 8-12 минут, поединки со сменой партнера каждую минуту/.

Поединки для быстроты /поединки с заданием проводить только контрприемы, поединки на опережение/.

### Тактическая подготовка

Ведение поединка с различными партнерами /высокорослыми, низкорослыми, легкими, тяжелыми/.

Ведение поединка только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот, только лежа, когда партнер стремится бороться в стойке.

Ведение поединка с целью ответить на любую попытку партнера проведением приема.

### Боевая часть

Умение выполнять основные защиты от ударов рукой /ногой/ сбоку, прямых.

**Психологическая подготовка**  
Воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности.

**Зачётные требования**

**По физической подготовке**

1. Челночный бег 3x10 м на скорость.
2. Отжимание в упоре лёжа - 10 раз на скорость.
3. Подтягивание в висе - 5 раз на скорость.
4. Кросс 3 км.
5. Гимнастический мост.
6. Шпагат.



## **Русская борьба "Слада"**

**Международные нормативы для подготовки инструкторов  
Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбы "Слада"**

**N 4**

**Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание  
"Инструктор 1-й ступени "Горностаи"**



#### **4. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА" на звание "Инструктор 1-й ступени "Горностай"**

Звание "Инструктор 1-й ступени "Горностай" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается инструкторами 3-й, 2-й Школ. Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

##### **Общие требования**

- Иметь спортивную форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 2 года;
- сдать зачеты по правилам соревнований;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы "Слада";
- знать основные праздничные даты руського календаря и руськой борьбы "Слада";
- участвовать в областных соревнованиях;
- участвовать в судействе районных соревнований;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, инструкторов 1-й ступени "Соболь".

##### **Физическая подготовка:**

- челночный бег 3x10 м на скорость;
- отжимание в упоре лёжа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лёжа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- прыжок в длину с места;
- бег 400 м на скорость;
- кросс 5 км без учета времени;
- задний мост, шпагат, наклон вперед в положении сидя ноги врозь;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры;
- делать самомассаж, пользоваться руськой баней;
- применять психологическую подготовку сладиста.

##### **Борьба стоя**

**1. Уметь выполнять по 2 броска из всех основных подгрупп бросков:** подворотом /через спину и через ногу/, наклоном /ногой и рукой/, висом /сядась и прыжком/, сбиванием /подбивом и зацепом/, разгибом /прогибаясь и поднимая/, нестандартные /вращением и другие/.

##### **Борьба лежа**

**1. Уметь выполнять по 3 приема из основных болевых и удушающих захватов:**

- перегибание /рычаг/ руки или ноги через руку или ногу,
- выкручивание /узел/ руки или ноги через руку или ногу,
- ущемление руки или ноги рукой или ногой,
- удушение зажиманием рукой или ногой, /затягиванием рубашкой/.

##### **Комплекс базовой техники руськой борьбы**

##### **Выполнить 5 комбинаций бросок-болевой захват:**

- 1. Бросок подворотом** через спину захватом руки и шеи - перегибание руки через бедро сидя сбоку спиной к сопернику.
- 2. Наклоном ногой** подножкой сзади захв. руки и шеи - перегибание руки через предплечье сидя сбоку спиной к противн.
- 3. Висом садясь** подножкой на пятке спереди захватом двух рук - выкручивание руки через руку предплечьем наружу лежа сбоку лицом к сопернику.
- 4. Сбиванием подбивом** ступней сбоку захватом двух рук - ущемление ахиллова сухожилия предплечьем сидя со стороны ног лицом к сопернику.
- 5. Разгибом прогибаясь** упором ступней в голень захватом двух рук - перегибание руки через туловище сидя сбоку лицом к сопернику захватом руки между ног.

## Описание технических действий

**1. Бросок подворотом через спину захватом руки и шеи - перегибание руки через бедро сидя сбоку спиной к сопернику.**

**И.П.: захват дальней рукой, как в древнерусьской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименной захвату за ворот/ вперед, подвернуться к сопернику спиной /постановкой ноги с пятки на носок и приставлением другой ноги пятка к пятке, выводя свой таз за бедра соперника в сторону подворота/. Разгибанием ног с одновременным наклоном вперед, бросить соперника через спину вперед на лопатки, придя в положение сидя сбоку спиной к сопернику. **Самостраховка** – как при падении на бок. **Страховка** - не падать на соперника.

Не отпуская захват ворота, захватить другой рукой запястье соперника мизинцем к кисти и, перегибая его руку через свое одноименное бедро, принудить соперника признать свое поражение.

**2. Наклоном ногой подножкой под две ноги сзади захв. руки и шеи - перегибание руки через предплечье сидя сбоку спиной к сопернику.**

**И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусьской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - одноименная.**

Сделав шаг дальней ногой /одноименный захвату за руку/ вперед-в сторону, перекрыть другой ногой обе ноги соперника сзади, поставив ее на Поляну. Одновременно наклоном туловища вперед опрокинуть соперника через свою ногу назад на лопатки, придя в положение сидя сбоку спиной к сопернику. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** – не падать на соперника.

Отпустив захват ворота, подвести эту руку под локоть одноименной руки соперника снаружи, захватив ей свое предплечье, а другой рукой - запястье соперника. Перегибая его руку через свое одноименное предплечье, принудить соперника признать свое поражение.

**3. Висом садясь подножкой на пятке спереди захватом двух рук - выкручивание руки через руку предплечьем наружу лежа сбоку лицом к сопернику.**

**И.П.: Захват, как в древнерусьской борьбе "за ручку" /за два рукава/. Стойка - разноименная.**

Сделав шаг дальней ногой в сторону пяткой наружу, выставить вперед другую ногу, поставив ее перед разноименной ногой атакуемого снаружи. Одновременно повиснуть на сопернике и, увлекая его за собой, сесть на ягодицу выставленной ноги ближе к ступне другой ноги, опрокидывая его через выставленную ногу в сторону-вперед сбоку от себя. **Самостраховка** - как при падении на бок.

Лечь на грудь соперника в положение лежа сбоку лицом к сопернику. Захватить одноименной рукой дальнее предплечье соперника сверху, согнув его руку в локте. Другую руку подвести под его плечо изнутри, захватив свое предплечье сверху. Выкручиванием руки соперника наружу, принудить его признать свое поражение.

**4. Сбиванием подбивом ступней снаружи захватом двух рук - ущемление ахиллова сухожилия предплечьем сидя со стороны ног лицом к сопернику.**

**И.П.: Захват, как в древнерусьской борьбе "за ручку" /за два рукава выше локтей/. Стойка - разноименная.**

Толчком от себя с небольшим шагом вперед, перенести вес тела соперника на его дальнюю ногу, чтобы он приподнял над Поляной ближнюю. Скрестным движением рук и другой ноги, подбивая подошвой голень ближней безопорной ноги соперника снаружи, сбить его в сторону на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

Захватив рукой одноименную голень соперника изнутри, прийти в положение сидя со стороны ног к нему лицом. Упереться ближней ногой в сгиб разноименного бедра соперника, а стопой другой ноги зацепить сгиб своего бедра, обхватив ей его атакованную ногу сверху. Свободной рукой захватить запястье своей руки и, ущемляя ахиллесово сухожилие соперника прогибанием туловища назад, принудить его признать свое поражение.

**5. Разгибом прогибаясь упором ступней в голень захватом двух рук - перегибание руки через туловище сидя сбоку лицом к сопернику захватом руки между ног.**

**И.П.: Захват, как в древнерусьской борьбе "за ручку" /за два рукава выше локтей/. Стойка - разноименная.**

Сделав шаг дальней ногой в сторону пяткой наружу, прогнуться назад и, перекрывая ступней другой ноги разноименную голень соперника и разворачивая его руками в сторону атакованной ноги, бросить соперника на лопатки вперед за себя. **Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за руку.

Захватив одноименной рукой ближний локтевой сгиб соперника, перешагнуть через его голову, придя в положение сидя сбоку лицом к сопернику. Голенью другой, согнутой в колене ноги, упереться в его бок, зажав ногами руку соперника, и, перегибая ее через свое туловище, принудить его признать свое поражение.



## **Русская борьба "Слада"**

**Учебный материал для  
Учебно-Тренировочных Групп /УТГ/**

**с.Софиевка, Пономарёвского района, Оренбургской области  
2009 г.**

### 3. Учебный материал для Учебно-Тренировочных Групп /УТГ/

#### Учебно-тематический план занятий и распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп /УТГ/ по русской борьбе "Слада" на 1 учебный год

№/ П/	Темы учебного материала	1 год		
		Все- го	Тео- рия	Прак- тика
1	История русской физической культуры	27	27	-
2	История русской борьбы "Слада"	11	11	-
3	История русского кулачного боя "Яр"	2	2	-
4	Развитие русской борьбы "Слада" в России	2	2	-
5	Традиции в клубе русской борьбы "Слада"	1	1	-
6	Строение организма человека	1	1	-
7	Врачебный контроль, самоконтроль, массаж	1	1	-
8	Физиологические основы тренировки борца	1	1	-
9	Основы методики обучения	-	-	-
10	Психологическая подготовка сладиста	-	-	-
11	Основы техники и тактики	-	-	-
12	Правила соревнований по борьбе "Слада"	-	-	-
13	Зачёты по теории	1	1	-
14	Общая физическая подготовка /ОФП/	60	-	60
15	Специальная физическая подготовка /СФП/	60	-	60
16	Древнерусская базовая техника /ДБТ/	20	-	20
17	Совершенствование индивидуальной техники	30	-	30
18	Судейская практика	3	-	3
19	Русский кулачный бой "Яр"	10	-	10
20	Аттестация на звание инструктора	1	-	1
21	Поединки по русской борьбе "Слада"	9	-	9
Количество учебных часов за год		240	47	193

## I. Система воспитания

### Теоретический материал

#### История русской физической культуры /РФК/

#### Краткий обзор развития русской борьбы "Слада"

- Значение русской физической культуры и спорта для воспитания здорового гармонически развитого, патриотически настроенного молодого поколения, готового к труду на благо русских Общин и защите своей Родины.

- Зарождение русских единоборств. Русские виды борьбы: "В обхват", "На поясах", "Охотницкая". Система подготовки ратников в русских племенах и Общинах. Борьба на Руси в XV-XIII веках, в XIX веке и начале XX века. Кулачный бой на Руси в XV-XIII веках, в XIX веке и начале XX века.

- История русской Общинной борьбы "Слада" и русского Общинного кулачного боя "Яр". Борьба как форма проявления силы, ловкости и духа русского Общинного народа. Возникновение и развитие русской борьбы "Слада" в России. Клубы русской борьбы. Русская борьба как средство воспитания патриотов России. Её краткая характеристика: спортивное, оздоровительное воспитательное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития русской борьбы "Слада". Популярность борьбы, женская борьба в древние времена. Русская Общинная борьба "Слада", её составные части и современное развитие.

- Международные федерации, лиги, союзы, объединения по русской борьбе "Слада".

- Совершенствование правил проведения поединков. Русская борьба как средство воспитания патриотов России. Её краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития русской борьбы "Слада".

#### Клуб по русской борьбе "Слада" - как средство воспитания

#### Статья 4. Международная и национальная федерации по русской борьбе "Слада"

4.1. Когда клуб создан, зарегистрирован, он должен вступить в национальную федерацию. Для этого необходимо от клуба заполнить заявление о вступлении и направить его в Исполнительный Комитет национальной федерации. Вступление будет считаться оформленным при получении клубом решения или свидетельства Исполкома федерации о приеме и будут определены права и обязанности.

4.2. В некоторых случаях, кроме свидетельства и решения Исполкома национальной федерации может быть заключен договор о взаимовыгодном сотрудничестве, который более конкретно определяет права и обязанности обеих сторон.

4.3. Для участия в международных соревнованиях клуб должен пройти регистрацию в Международной федерации по русской борьбе "Слада".

4.4. Членство клуба в Международной федерации по русской борьбе "Слада" оформляется со стороны клуба заявлением и договором, а со стороны Международной федерации решением Исполкома и Сертификатом коллективного члена.

4.5. Международная федерация по русской борьбе "Слада", после проведения международной аттестации принимает решение о присвоении аттестуемому клубу звания. Вместе с званием клубу присваивается соответствующая Эмблема, Флаг. После этого клуб имеет право пропагандировать свою Эмблему на всех своих документах, дипломах, медалях. В помещении клуба Эмблема клуба должна изображаться на видных местах. В членах клуба необходимо воспитывать чувство уважения и патриотизма к Флагу и Эмблеме клуба. На все спортивно-массовые мероприятия необходимо практиковать внос Флага клуба, его поднятие под песню клуба и федерации.

#### Статья 5. Флаг. Эмблема. Песня клуба

5.1. Каждый клуб обязан иметь свои символы, атрибуты. К ним относятся Эмблема, Флаг, Песня клуба.

5.2. Клуб может стать центром общения в своем микрорайоне в том случае, если в нем занятия по русской борьбе "Слада" совмещаются с правильным формированием у занимающихся знаний и навыков, уважения к клубу, к его Эмблеме, Песне, Флагу.

5.3. Все соревнования и другие мероприятия в клубе должны проводиться с Песней и Флагом клуба. Вся атрибутика, значки, медали, афиши, должны выполняться с Эмблемой клуба.

5.4. Эмблема клуба должна быть изготовлена профессиональным художником с учетом звания клуба присвоенного ему Международной федерацией по русской борьбе "Слада".

5.5. Флаг клуба изготавливается и вручается Международной федерацией по русской борьбе "Слада" и соответствует международному стандарту - 100 см x 150 см.

5.6. Очень важное значение имеет Песня клуба. К ее созданию необходимо привлечь профессиональных поэтов и композиторов. Они смогут сделать ее, если у них будет дополнительная информация :

- о истории русской борьбы "Слада";
- о Памятных датах федерации и клуба;
- о истории и традициях клуба;
- о истории города;
- о связи поколений воспитанников клуба.

5.7. Песня клуба исполняется на всех мероприятиях клуба /соревнования, прием в члены клуба, юбилей клуба, встречи с ветеранами клуба и т.д./

## **II. Система образа жизни**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные мышцы человека и их название. Сгибатели и разгибатели, супинаторы и пронаторы, гладкие, поперечно-полосатые.

### **Гигиена, закаливание, режим и питание сладиста**

Гигиенические требования к залам борьбы, инвентарю и оборудованию. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Самоконтроль спортсмена. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Соблюдение спортивного режима. Определение необходимости лечебно-профилактических мероприятий. Самочувствие сладиста на тренировках и соревнованиях.

### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Влияние на центральную нервную систему - ведущей в деятельности всего организма.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние на обмен веществ.

### **Правила поединков**

Цели и задачи проведения поединков сладистов. Способы проведения поединков.

### **Оборудование и инвентарь**

Тренировочные мешки, чучела, тренажёры.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

### **Физическая подготовка.**

Строевая подготовка. Ходьба и бег с изменением темпа и направления с выполнением в процессе ходьбы и бега упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении.

Гимнастические упражнения. На перекладине, брусьях, кольцах, гимнастической стенке, скамейке. Простейшие акробатические упражнения, кувырки, кульбиты и перевороты. Серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнений.

Легкая атлетика. Бег на 60 и 100 метров, продолжительный кросс. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метания.

Плавание. Обучение плаванию неумеющих плавать, изучение и совершенствование одного из способов плавания. Меры страховки на воде.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Подвижные национальные игры. Подвижные игры с элементами единоборств.

Упражнения из других видов спорта. Упражнения со штангой, гирями и гантелями. Упражнения для развития различных групп мышц с отягощениями и тренажерами.

Гребля на народных лодках.

Имитационные и подготовительные упражнения.

Упражнения с партнером.

### **Приёмы массажа**

Рубление, растирание.

### **Упражнения на расслабление**

Выработка умения расслаблять мышцы после выполнения мышечной работы.

### Закаливание

Выполнять закаливающие и гигиенические процедуры предыдущего года обучения. Ходьба босиком по снегу и росе.

### Основные упражнения /поединки/

Для силы, для выносливости, для быстроты, для ловкости.

### ТЕХНИКА РУСЬКОЙ БОРЬБЫ

#### Тактика руськой борьбы

Разведка /сбор информации/ - наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки /сравнение своих возможностей с возможностями противников/, условия проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана. Корректировка плана.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка и его реализация. Распределение силы на весь поединок.

#### УДУШАЮЩИЕ ЗАХВАТЫ

Удушающим захватом считается захват с целью затруднения дыхания соперника, в результате которого соперник отказывается от борьбы или теряет сознание.

Удушающие захваты могут выполняться двумя способами - зажиманием /рукой или ногой/ и затягиванием курткой.

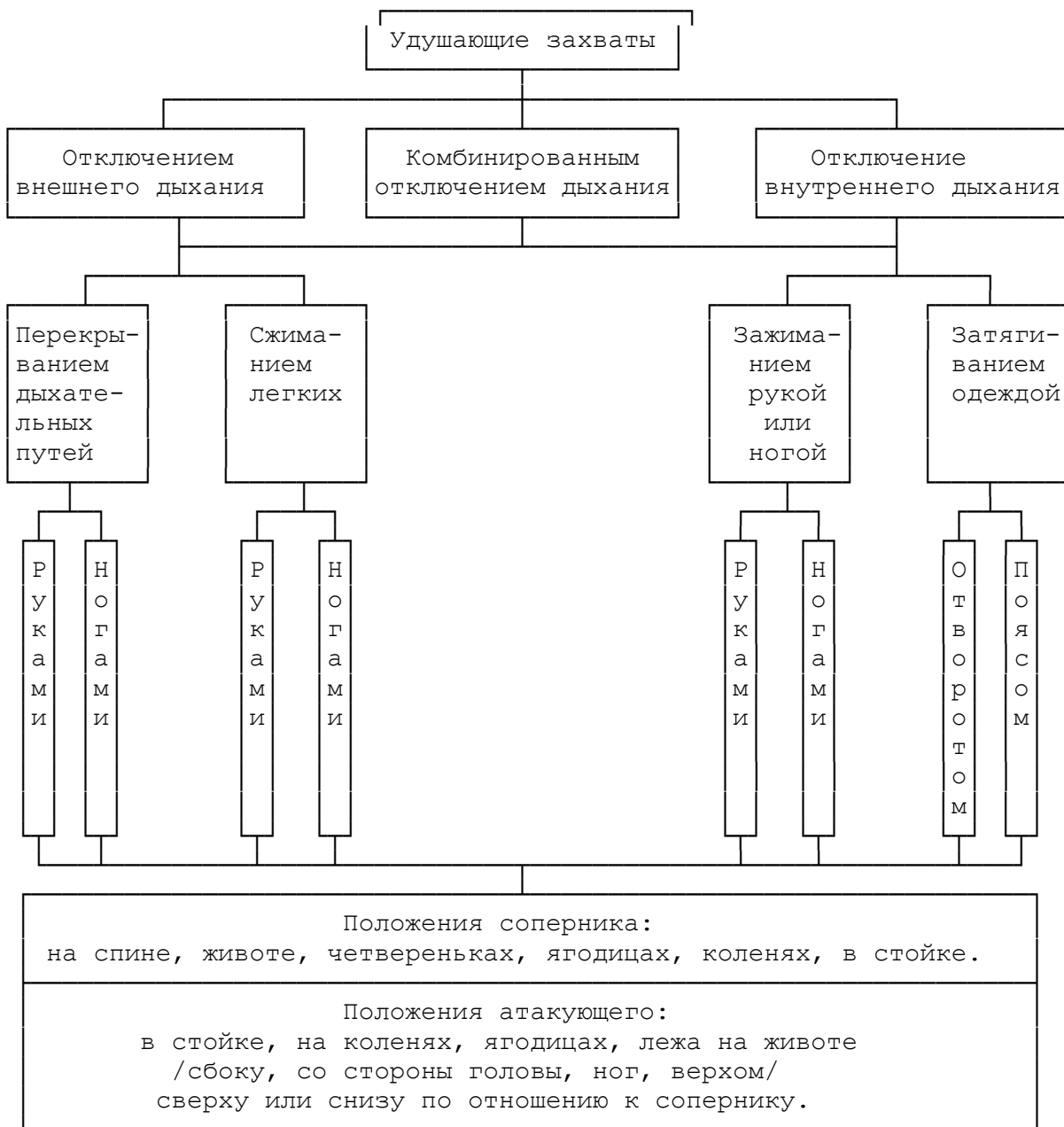
В руськой борьбе "Слада" удушающие захваты проводятся только в борьбе лёжа на шею и туловище. Соперник может при этом находиться на спине, животе, четвереньках, ягодицах, коленях, в стойке, а атакующий - в стойке, на коленях, ягодицах, лежа на животе /сбоку, со стороны головы, ног, верхом сверху или снизу по отношению к сопернику/. **Примеры удушающих захватов:**

- удушение ЗАЖИМАНИЕМ РУКОЙ спереди, сзади;
- удушение ЗАТЯГИВАНИЕМ спереди, сзади.

### КЛАССИФИКАЦИЯ УДУШАЮЩИХ ЗАХВАТОВ

У Д У Ш А Ю Щ И Е    З А Х В А Т Ы			
Зажиманием		Затягиванием	
Рукой /руками/	Ногой /ногами/	Рубашкой	Поясом
Шеи Туловища Рта и носа			
Положения соперника: на спине, животе, четвереньках, ягодицах, коленях, в стойке.			
Положения атакующего: в стойке, на коленях, ягодицах, лёжа на животе /сбоку, со стороны головы, ног, верхом/ лицом или спиной, сверху или снизу по отношению к сопернику.			





**УДАРЫ**  
**КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ**

Н а п а д е н и е			
У Д А Р Ы			
Сбоку снаружи, изнутри	Прямой	Сверху	Снизу
РУКОЙ – локтем, предплечьем, кистью /кулаком, ладонью, пальцами/ . НОГОЙ – коленом, голенью, стопой /носком, подошвой, ребром, пяткой/ . ГОЛОВОЙ – лбом, затылком, подбородком.			
Прыжком, вращением	Прыжком, с опорой	Прыжком, кувырком	Прыжком, кувырком
В ГОЛОВУ /темя, лоб, висок, уши, нос, челюсть/ – в спортивном разделе. В РУКИ /плечо, локоть, запястье/ – в спортивном разделе. В ТУЛОВИЩЕ /грудь, живот, рёбра, / – в спортивном разделе.			
В ГОЛОВУ /глаза/ – – в боевом разделе. В ШЕЮ /горло, боковая и задняя части/ – в боевом разделе. В ТУЛОВИЩЕ /пах, позвоночник, копчик/ – в боевом разделе. В НОГИ /колени, голени, лодыжки, подъём, пальцы/ – в боевом разделе.			
Положения соперника: в стойке, на коленях, ягодицах, четвереньках, животе, спине			
Положения атакующего: в стойке, на коленях, ягодицах, четвереньках, животе, спине /спереди, сбоку, сзади от противника/			
З а щ и т а /блоки, уходы/			

Удары в русской борьбе "Слада" изучаются в прикладном разделе в составе нормативов мастерства - они могут проводиться руками, ногами и головой. Они подразделяются на: прямые, боковые /снаружи и изнутри/, сверху, снизу и могут наноситься в голову, в шею, в туловище, в ноги и руки соперника.

**Для УДАРОВ РУКОЙ** используется локоть, предплечье, кисть /кулак, ладонь, пальцы/.

**Удары КУЛАКОМ** наносятся разными частями: передняя часть используется при прямых ударах, ударах сбоку и снизу, в голову и туловище соперника.

Внутренняя часть применяется при ударах сбоку и сверху по ушам, челюсти, подбородку, животу. Применяется также для отбивов и блокирования ударов соперника.

Внешняя или тыльная часть кулака используется для поражения висков, носа, подбородка рёбер, солнечного сплетения при ударах сбоку изнутри, а также для блоков и отбивов.

Основание кулака со стороны мизинца используется при ударах сверху и сбоку /снаружи и изнутри/ по носу, в виски, в затылок, в основание шеи и по туловищу, а также для отбивов и блокировки, в том числе и ударов ногами.

При ударах ладонью используется её ребро, центральная часть и основание ладони.

**Удары РЕБРОМ ЛАДОНИ** от основания мизинца до запястья наносятся сверху, сбоку /снаружи и изнутри/, в горло, шею, ключицы, уши, ребра, а при защите - по рукам и ступням.

**Удары ЛАДОНЬЮ** наносятся сверху и сбоку /снаружи и изнутри/. Эти удары характерны для русской борьбы. При кажущейся безобидности "Затрещины" обладают оглушающей способностью /особенно при ударах по ушам/ и по своему эффекту превосходят удары в эти части тела кулаком. Ладонь используется также для отражения ударов.

**Удары ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ** используются для прямых ударов в лицо, грудь.

**Для УДАРОВ НОГОЙ** используют колено, голень, стопу /носок, подъем, подошва, боковые части и пятка/.

**При ударах СТОПОЙ** используется носок, подъем, передняя часть подошвы, внутренняя и наружная части стопы, пятка.

**Удары НОСКОМ** производятся обутой ногой снизу и сбоку в солнечное сплетение, пах, почки, позвоночник, ноги.

**Удары ПОДЪЁМОМ** используют для ударов снизу и сбоку в голову, туловище /особенно в половые органы/, а также при бросках сбиванием.

**Удары ПОДОШВОЙ** /в основном прямые/ наносят в любую часть тела соперника.

**Удары ВНУТРЕННЕЙ и НАРУЖНОЙ** частями стопы наносятся в основном сбоку /снаружи и изнутри/ в голову, туловище и снизу /в ноги/. Кроме того они используются для блокировки ударов ног соперника и для бросков сбиванием.

**Удары ПЯТКОЙ** применяются при ударах сверху, прямых, снизу а также для поражения соперника, находящегося сзади.

**УДАРЫ ГОЛОВОЙ** производят лбом, затылком, подбородком. Они используются на дистанции вплотную вперед и назад.

При ударах в русьской борьбе характерны хлесткие движения спиралевидной или округлой формы с акцентом в конце движения без мышечных напряжений, задержки дыхания и крика.

Амплитуда движения варьируется от малой /с кисти, с локтя/ до большой /с плеча - "с крыла"/ с включением движения всего тела.

При ударах ногами предпочтение отдается невысоким ударам в голень, колено, пах, что не исключает более высоких ударов, в том числе прыжком и с вращением.

Приведём некоторые из ударов: Удар сверху рукой и ногой /наносится по сопернику, находящемуся в низкой стойке/.

Удар снизу рукой и ногой.

Удар сбоку снаружи рукой и ногой.

Удар сбоку изнутри рукой и аналогичный ногой.

Прямой удар рукой и ногой, проводимый с энергичным разгибанием ноги в колене.

### **ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ**

Для защиты от ударов соперника используют блоки /отбивы/ руками и ногами и уходы.

**При БЛОКАХ РУКАМИ** чаще используют наружную /тыльную/ часть и боковые части предплечья и ладонь.

**Блок ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ВВЕРХ** используется в основном от ударов сверху.

**Блок ПРЕДПЛЕЧЬЕМ НАРУЖУ и ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ВНУТРЬ** применяют от ударов сбоку и прямых.

**ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ВНИЗ и СКРЕШИВАЯ ПРЕДПЛЕЧЬЯ** используют блок от ударов снизу, при этом таз убирается назад.

**БЛОКИ НОГАМИ** в основном используются против ударов ногами снизу, в ноги и нижнюю часть туловища.

### **Боевая часть**

Умение выполнять основные удары рукой сбоку, прямые.

**Песня "О русьском кулачном бое "Яр"  
Международной федерации по русьскому кулачному бою "Яр"**

**Если в жизни покой, и ты в себе не уверен,**  
Если часто грустишь, не доволен собой,  
Приходи в наш клуб "Яр", этот способ проверен,  
Мы устроим унынию решительный бой.

**Ожидают тебя километры и тонны,**  
Вкус соленого пота, очень буду я рад,  
Если ты полюбил и крутые уклоны,  
И круги на Поляне, и наш руський захват.

**И когда ты пройдешь через боль и усталость,**  
То рубаху надев ты сумеешь сказать,  
Что такая судьба не напрасно досталась -  
Ты умеешь судьбу сам себе выбирать.

**Не боимся врагов в нашем руськом замахе,**  
Мы за Русь, словно в бой за родного отца,  
И эмблему орла, в нашей руськой рубахе  
Мы по жизни с тобой пронесем до конца.

**На Поляне изучишь "Яр"а тайные тропы,**  
Только в клубе узнаешь вкус у пресной воды,  
И тогда в "Яр"ых клубах, странах мира, Европы  
Ты найдешь тех друзей, что спасут от беды.

**Так что знай. Приходи, не смотря на препоны,**  
В клубе будешь как товарищ и брат,  
Нас с тобой породнят километры и тонны,  
И круги на Поляне, и наш руський захват.

#### Руський Общинный кулачный бой "Яр"

"Яр" по "Толковому Словарю живого великоруського языка" Владимира Даля означает "самый жар, огонь, пыл, разгар в прямом и переносном значении". Это соответствует содержанию поединка руського Общинного кулачного боя "Яр", в котором нет статических положений. Правила этого вида единоборств, впитавшем лучшие традиции руського Общинного ратьного поединка без оружия, стимулируют именно быстрые, "яростные" действия ратьников-бойцов. Постоянно идет атака как ударами руками и ногами, так и бросками "о землю" в случае сближения и захвата соперника. При падении же бойца следует мгновенный переход на болевой или удушающий захват. Судья прерывает замедленные тупиковые ситуации, не приводящие к быстрой победе одного из поединщиков, чтобы начать в стойке новую "яростную" атаку.

Наши предки-русичи бились и в огненных "ярых" кулачных боях на "яру" /на реке в самом глубоком месте, на повороте речном/ во время народных праздников солнечного календаря, и в жарком "яростном" ратьном бою /ратью/, когда пылким "ярым" напором руськие Общинные ратьники в разгар смертельной схватки за свободу своей Родины-Руси обращали врагов в бегство, чтобы затем под лучами Солнца-Ярилы продолжать свой руський Общинный мирный труд Пахаря-Оратая на руськой Матушке-Земле.

#### Руський Общинный кулачный бой "Яр"

**Руський Общинный кулачный бой "Яр"** - это система руськой Общинной самозащиты в руськой Общинной одежде, в которую вошли элементы древнеруських Общинных видов кулачного боя: "Сцеплялка-свалка", "Стенка на стенку", "Сам на сам", а так же технические действия, применяемые в руськой Общинной борьбе "Слада";

**Руський Общинный кулачный бой "Яр" в руськой одежде** - это древнее по своим истокам и традициям /Оберегам/ руськое Общинное единоборство, и в тоже время молодой, спортивный, ьприкладный Международный вид руськой Общинной самозащиты в руськой одежде;

**Руський Общинный кулачный бой "Яр" в руськой одежде** - это система руського Общинного воспитания и образа жизни на руських Общинных традициях /Оберегах/ и более чем тысячелетнем опыте жизни руського Общинного народа;

#### Руський Общинный кулачный бой "Яр" /РОКБЯ/

Система

Система



### **Зачётные требования по физической подготовке**

1. Челночный бег 3x10 м на скорость.
2. Отжимание в упоре лёжа - 10 раз на скорость.
3. Подтягивание в висе - 5 раз на скорость.
4. Прыжок в длину с места.
5. Подтягивание в висе (максимум).
6. Отжимание в упоре (максимум).
7. Бег 800 м на скорость.
8. Кросс 5 км.
9. Задний мост, шпагат, наклон вперёд сидя ноги врозь.



## **Русская борьба "Слада"**

**Международные нормативы для подготовки инструкторов  
Школ по древнерусской базовой технике, русской борьбы "Слада"**

**N 5**

**Международные нормативы по русской борьбе "Слада" на звание  
"Инструктор 1-й степени "Лис"**

## **5. МЕЖДУНАРОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РУСЬКОЙ БОРЬБЕ "СЛАДА"**

### **на звание инструктор 1-й ступени "Лис"**

Звание инструктор 1-й ступени "Лис" по древнеруськой базовой технике руськой борьбы "Слада" присваивается инструкторами 3-й, 2-й Школ. Для присвоения этого звания необходимо выполнить следующие требования:

#### **Общие требования**

- Иметь спортивную и судейскую форму сладиста в полном объеме;
- иметь стаж занятий борьбой "Слада" 2,5 года;
- сдать зачеты по правилам соревнований;
- сдать зачеты по истории руськой борьбы "Слада";
- знать основные праздничные даты руського календаря и руськой борьбы "Слада";
- занять 1-3 место на областных соревнованиях;
- участвовать в судействе областных соревнований в качестве помощника Судьи;
- регулярно платить членские взносы;
- иметь двух учеников, инструкторов 1-й ступени "Горностаи";

#### **Физическая подготовка:**

- челночный бег 3x10 м на скорость;
- отжимание в упоре лёжа - 10 раз на скорость;
- подтягивание в висе - 10 раз на скорость;
- отжимание в упоре лёжа /максимум/;
- подтягивание в висе /максимум/;
- прыжок в длину с места;
- бег 800 м на скорость;
- кросс 5 км без учета времени;
- переходы на заднем мосту, шпагат, наклон вперед в положении сидя ноги врозь;
- регулярно выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры;
- делать самомассаж и массаж, пользоваться руськой баней;
- регулярно применять психологическую подготовку сладиста.

#### **Борьба стоя**

1. Уметь выполнять по 3 броска из всех основных подгрупп бросков:

- подворотом /через спину и через ногу/,
- наклоном /ногой и рукой/,
- висом /саясь и прыжком/,
- сбиванием /подбивом и зацепом/,
- разгибом /прогибаясь и поднимая/.

#### **Борьба лежа**

1. Уметь выполнять по 3 приема из основных болевых и удушающих захватов:

- перегибание /рычаг/ руки или ноги через руку или ногу,
- выкручивание /узел/ руки или ноги через руку или ногу,
- ущемление руки или ноги рукой или ногой,
- удушение зажиманием рукой или ногой, /затягиванием рубашкой/.

#### **Комплекс базовой техники руськой борьбы**

##### **Выполнить 5 комбинаций бросок-болевого захват:**

1. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи - выкручивание руки руки через бедро сидя сбоку спиной к сопернику.
2. Наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота - ущемление икроножной мышцы предплечьем сидя со стороны ног лицом к сопернику.
3. Висом прыжком отпрыгивая назад захватом двух рук - перегибание руки через туловище захватом под одноименное плечо сидя сбоку спиной к сопернику /соперник - на четвереньках/.

4. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота - ущемление двуглавой мышцы плеча предплечьем сидя сбоку лицом захватом руки между ног.

5. Разгибом поднимая захватом двух ног - перегибание ноги через туловище захватом между ног сидя со стороны ног спиной к сопернику.

#### Описание технических действий

**1. Подворотом через ногу подножкой спереди захватом руки и шеи - выкручивание руки через бедро сидя сбоку спиной к сопернику.**

**И.П.: захват ближней рукой - как в древнерусьской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - разноименная.**

Подвернуться к сопернику спиной, сделав шаг ногой /одноименной захвату за рукав/ по дуге назад-внутри за свою ногу, поставив ступню рядом и параллельно с одноименной ступней соперника. Перекрыть другой ногой одноименную ногу соперника спереди, поставив ее на Поляну.

Опрокинуть соперника через ногу вперед на лопатки, придя в положение сидя сбоку спиной к сопернику.  
**Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - не падать на соперника.

Не отпуская захват ворота, захватить другой рукой запястье соперника и, согнув ее в локте предплечьем наружу, подвести под свой подколенный сгиб. Захватив свое запястье свободной рукой, потянуть соперника за шею к себе и, выкручиванием руки через бедро, принудить его признать свое поражение.

**2. Наклоном рукой захватом разноименной ноги снаружи и ворота - ущемление икроножной мышцы предплечьем сидя со стороны ног лицом к сопернику.**

**И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусьской борьбе "за вороток" Стойка - одноименная.**

Наклонившись, захватить дальней рукой разноименную ногу соперника за подколенный сгиб снаружи. Продолжая движение вперед между его ног, бросить соперника назад на лопатки.

**Самостраховка** - как при падении на спину.

Прийти в положение сидя со стороны ног лицом к сопернику между его ног /согнутая в колене захваченная нога опирается голенью в пах/.

Обхватить своими голеньями атакованное бедро, захватив своей свободной рукой запястье другой руки, подведенной под подколенный сгиб соперника. Поворотом предплечья ущемить его икроножную мышцу предплечьем, принудив соперника признать свое поражение.

**3. Висом прыжком назад захватом двух рук - перегибание руки через туловище захватом под одноименное плечо сидя сбоку спиной к сопернику /соперник - на четвереньках/.**

**И.П.: захват, как в древнерусьской борьбе "за ручку" /за два рукава выше локтей/. Стойка - одноименная, низкая.**

Отпрыгивая обеими ногами назад, повиснуть на сопернике, навалившись на спину грудью сверху. Бросить соперника вперед под себя на живот или четвереньки. **Самостраховка** - как при падении на живот.

Прийти в положение сидя со стороны головы спиной к сопернику. Захватив его предплечье двумя руками, зажав одноименную руку соперника под свое плечо, перегибанием руки через туловище, принудить соперника признать свое поражение.

**4. Сбиванием зацепом стопой снаружи захватом руки и ворота - ущемление двуглавой мышцы плеча предплечьем сидя сбоку лицом захватом руки между ног.**

**И.П.: захват ближней рукой, как в древнерусьской борьбе "за вороток", другой - "за ручку". Стойка - разноименная.**

Сделав подшаг дальней ногой /одноименной захвату "за ручку"/ вперед на место другой ноги, зацепить подъемом стопы ближней ноги разноименную голень соперника снаружи. Скрестным движением рук и ноги сбить соперника в сторону на лопатки перед собой.

**Самостраховка** - как при падении на бок. **Страховка** - за ворот.

Захватив одноименной рукой ближний локтевой сгиб соперника, перешагнуть через его туловище, а затем через голову и прийти в положение сидя сбоку лицом к сопернику, захватом руки между ног.

Захватив разноименной рукой запястье захваченной руки, провести ущемление двуглавой мышцы плеча предплечьем, сгибая руку соперника в локте и отклоняясь назад, принуждая его признать свое поражение.

**5. Разгибом поднимая захватом двух ног - перегибание ноги через туловище захватом между ног сидя со стороны ног спиной к сопернику.**

**И.П.: захват, как в древнерусьской борьбе "за ручку" /за два рукава/. Стойка - разноименная.**

Отводя руки соперника в стороны, подшагнуть к нему, приседая, дальней, а затем другой ногой, обхватывая разноименные бедра двумя руками снаружи с одновременным "нырком" головой под ближнее



плечо. Разгибом туловища поднять соперника над полевой и, раздвигая захваченные ноги соперника в стороны, бросить его на лопатки перед собой. **Самостраховка** - как при падении на спину. **Страховка** - за ноги.

Перешагивая через дальнюю ногу соперника одноименной ногой изнутри, прийти в положение сидя со стороны ног спиной к сопернику, захватив ее между ног и прижав стопу к щеке /колено упирается в низ живота/. Лечь на бок и, прогибаясь назад с упором пятками в таз соперника, перегибанием ноги в колене через свое туловище, принудить его признать свое поражение.

Приложение 1

**Примерные контрольные нормативы /максимальные/ по общей и специальной физической подготовке для групп ДЮСШ по общефизической подготовке**

N N	Нормативы	ОФП 1 года	ОФП 2 года	ОФП 3 года
1	Челночный бег 3x10 м на время	9,0	8,0	7,0
2	Бег 60 м на время	10,0	9,0	8,0
3	Бег 100 м на время	13,0	13,5	13,0
4	10 бросков партнера на время /приемы из 5 групп/	35 сек	25 сек	20 сек
5	Сгибание рук в упоре лежа /10 раз на время/	9,0	8,0	7,0
6	Подтягивание в висе - 5 раз на время	12 сек	10 сек	6 сек
7	Подтягивание в висе -10 раз на время	20,0	15,0	12,0
8	Прыжок в длину с места	180 см	220 см	250 см
9	Наклоны с партнером на плечах /10 раз на время/	20 сек	15 сек	12 сек
10	Толчок с груди 1/2 своего веса /мах/	10 раз	10 раз	20 раз
11	Сгибание рук в упоре лежа /мах/	20 раз	30 раз	50 раз
12	Подтягивание в висе /мах/	8 раз	12 раз	20 раз
13	Приседание с партнером на плечах	10 раз	15 раз	30 раз
14	Бег 800 м на время	3,40	3,00	2,30
15	Бег 1500 м на время	5,40	5,40	5,10
16	Кросс 1,3,5; 10,12,15,20; 25,30 км	без учета времени		
17	Ворцовский мост /касание/	носом	губами	подбород
18	Наклон вперед в положении сидя /кас/	голов	грудь	пола гр.
19	Шпагат /расст. от таза до пола/	30 см	20 см	10 см

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА БОРЦА**

ЭТАЛОН						
Год	Кварт	Фотография	Вес	Рост	Ж.Ё.Л.	С.У.П.Л.
	IY III II I					
	IY III II I					

**1. ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Нормат.																		
Год																		
ЭТАЛОН																		
IY III II I																		
IY III II I																		

**2. ПЛАН-КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ**

Месяц	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек	S	РЕЗ.ГОДА

**Техника русской борьбы "Слада"**  
**/Последовательность изучения учебного материала/**

**Броски**

1. Подворотом через спину с коленей захватом руки на плечо.
2. Наклоном ногой подбивом одноимённой ноги.
3. Висом садясь подсадом голенью.
4. Сбиванием подсечкой стопой снаружи.
5. Разгибом прогибаясь подсадом бедра сзади.
6. Подворотом через ногу захватом руки и туловища.
7. Наклоном рукой захватом изнутри пятки.
8. Висом прыжком отпрыгивая назад.
10. Разгибом поднимая захватом бедра снаружи.
11. Подворотом через спину с коленей, перебрасывая через плечи.
12. Наклоном ногой отхватом одноимённой ноги.
13. Висом садясь упором стопой в живот.
14. Сбиванием подсечкой стопой изнутри.
15. Разгибом прогибаясь подсечкой разноимённой ноги с падением.
16. Подворотом через ногу подхватом снаружи.
17. Наклоном рукой обратным захватом изнутри пятки.
18. Висом прыжком обратным подбивом ног.
19. Сбиванием зацепом стопой изнутри.
20. Разгибом поднимая захватом двух ног.
21. Подворотом через спину подбивая тазом.
22. Наклоном зацепом голенью снаружи.
23. Висом садясь зацепом стопой снаружи.
24. Сбиванием подсечкой стопой сзади.
25. Разгибом прогибаясь "обвивом" без падения.
26. Подворотом через ногу подхватом изнутри стоящего на коленях.
27. Наклоном рукой захватом снаружи пятки.
28. Висом прыжком захватом двух пяток.
29. Сбиванием зацепом стопой сзади.
30. Разгибом поднимая через плечи.
31. Подворотом через спину захватом руки на плечо.
32. Наклоном голенью разноимённой ноги изнутри.
33. Висом садясь подбивом голенью сбоку от упора стопой в живот.
34. Сбиванием подсечкой голенью в подколенный сгиб снаружи.
35. Разгибом прогибаясь через грудь на ногу.
36. Подворотом подсадом голенью.
37. Наклоном рукой захватом двух ног сбивая.
38. Висом прыжком на руку стягивая.
39. Сбиванием обратным зацепом стопой изнутри.
40. Разгибом поднимая через плечи.
41. Подворотом через спину с коленей захватом на груди.
42. Наклоном ногой подбивом одноимённой ноги с захватом ноги.
43. Висом садясь подсадом голенью с "косым" захватом.
44. Сбиванием подсечкой стопой снаружи с захватом ноги.
45. Разгибом прогибаясь подсадом бедром изнутри.
46. Вращением вдоль с захватом разноимённой руки под плечо.
47. Подворотом через ногу захватом руки и ноги.
48. Наклоном рукой захватом изнутри подколенного сгиба.
49. Висом прыжком двойным подбивом ног.
50. Сбиванием зацепом стопой снаружи с захватом ноги.
51. Разгибом поднимая захватом изнутри сзади.
52. Выведением из равновесия рывком.

53. Подворотом через плечи с коленей захватом на груди.
54. Наклоном ногой отхватом с захватом ноги.
55. Висом садясь упором стопой в бедро.
56. Сбиванием подсечкой стопой изнутри с захватом ноги.
57. Разгибом прогибаясь подсечкой разноимённой ноги.
58. Вращением с косым захватом.
59. Подворотом через ногу подхватом с захватом ноги.
60. Наклоном рукой обратным захватом изнутри подколенного сгиба.
61. Висом прыжком обратным двойным подбивом под одну ногу.
62. Сбиванием зацепом стопой изнутри с захватом ноги.
63. Разгибом поднимая захватом двух ног вынося ноги в стороны.
64. Выведением из равновесия толчком.
65. Подворотом через спину подвывая тазом с захватом на груди.
66. Наклоном зацепом голенью снаружи с захватом ноги.
67. Висом садясь боковой подножкой на пятке.
68. Сбиванием подсечкой стопой сзади в дальнюю ногу.
69. Разгибом прогибаясь "обвивом" с "косым" захватом.
70. Вращением передней подножкой на пятке.
71. Подворотом через ногу подхватом изнутри.
72. Наклоном рукой захватом снаружи дальнего подколенного сгиба.
73. Висом прыжком захватом двух ног.
74. Сбиванием зацепом стопой сзади дальней ноги.
75. Разгибом поднимая через плечи с захватом двух рук.
76. Висом садясь поперёк сзади через две ноги с "косым" захватом.
77. Подворотом через спину захватом на груди.
78. Наклоном зацепом голенью разноимённой ноги изнутри с захватом ноги.
79. Висом садясь подсечкой стопой сбоку от упора стопой в живот.
80. Сбиванием подсечкой голенью в подколенный сгиб изнутри.
81. Разгибом прогибаясь через грудь.
82. Вращением висом на одноимённой руке.
83. Подворотом через ногу подсадом стопой в бедро.
84. Наклоном рукой захватом двух ног.
85. Висом прыжком на руку.
86. Сбиванием обратным зацепом стопой снаружи одноимённой ноги.
87. Разгибом поднимая захватом двух ног от захвата шеи.
88. Наклоном обратным захватом ног садясь.
89. Подворотом через спину с коленей захватом разноимённой руки на плечо.
90. Наклоном ногой подбивом одноимённой ноги с колена.
91. Висом садясь подсадом голенью зацепом стопой.
92. Сбиванием подсечкой стопой снаружи в темп шагов.
93. Разгибом прогибаясь подсадом бедром снаружи.
94. Вращением вдоль с захватом разноимённой руки на шею.
95. Подворотом через ногу с колена.
96. Наклоном рукой захватом изнутри бедра.
97. Висом прыжком двойным зацепом стопой.
98. Сбиванием зацепом стопой снаружи в темп шагов.
99. Разгибом поднимая захватом изнутри.
100. Выведением из равновесия рывком.
101. Подворотом через плечи с коленей захватом одноимённой руки.
102. Наклоном ногой отхватом с захватом двух рук.
103. Висом садясь упором стопой поперёк.
104. Сбиванием подсечкой пяткой изнутри.
105. Разгибом прогибаясь подсечкой с захватом ноги.
106. Вращением с "косым" захватом пояса.
107. Подворотом через ногу подхватом с захватом руки под плечо.

108. Наклоном рукой обратным захватом ноги изнутри локтевым сгибом.
109. Висом прыжком обратным двойным подбивом ног.
110. Сбиванием зацепом стопой изнутри с обратным захватом ноги.
111. Разгибом поднимая захватом двух ног с отхватом.
112. Выведением из равновесия толчком.
113. Подворотом через спину подбивая тазом с "косым" захватом.
114. Наклоном зацепом голенью одноимённой ноги изнутри.
115. Висом садясь боковой подножкой на пятке с подсадом голенью.
116. Сбиванием подсечкой стопой сзади с захватом одноимённой ноги.
117. Разгибом прогибаясь "обвивом" с захватом ноги.
118. Вращением вдоль с захватом разноимённой руки на шею.
119. Подворотом через ногу подхватом изнутри скручивая.
120. Наклоном рукой захватом снаружи бедра.
121. Висом прыжком на руку.
122. Сбиванием зацепом стопой сзади с захватом одноимённой ноги.
123. Разгибом поднимая через плечи с захватом одноимённой руки и ноги.
124. Висом садясь после подворота с зацепом разноимённой стопой.
125. Подворотом через спину захватом руки под плечо.
126. Наклоном зацепом голенью изнутри с захватом другой ноги.
127. Висом садясь зацепом голенью снаружи.
128. Сбиванием подсечкой голенью в подколенный сгиб снаружи дальней ноги.
129. Разгибом прогибаясь через грудь подсадом голенью.
130. Вращением висом на разноимённой руке.
131. Подворотом подсадом голенью под две ноги.
132. Наклоном рукой нырком под руку с подножкой на пятке сзади.
133. Висом прыжком на руку.
134. Сбиванием обратным зацепом стопой изнутри сзади.
135. Разгибом поднимая нырком под плечо с подсечкой.
136. Нырком под руку с поворотом сбивая вперёд.
137. Подворотом через спину с коленей захватом двух рук.
138. Наклоном подбивом стопой одноимённой ноги снаружи.
139. Висом садясь подсадом голенью "обвивом".
140. Сбиванием подсечкой стопой снаружи.
141. Разгибом прогибаясь подсадом голенью.
142. Вращением вдоль.
143. Подворотом через ногу захватом двух рук.
144. Наклоном захватом бедра двумя руками.
145. Висом прыжком двойным подбивом под одну ногу.
146. Сбиванием зацепом стопой снаружи со стороны спины.
147. Разгибом поднимая обратным захватом ног.
148. Висом садясь после подворота захватом руки под плечо с зацепом одноимённой стопой.
149. Подворотом через плечи с коленей захватом двух рук.
150. Наклоном ногой подхватом снаружи.
151. Висом садясь упором стопой в живот от себя.
152. Сбиванием подсечкой пяткой изнутри в подколенный сгиб с захватом ноги.
153. Разгибом прогибаясь подсечкой в колено.
154. Вращением с "косым" захватом.
155. Подворотом через ногу подхватом с захватом двух рук.
156. Наклоном рукой обратным захватом изнутри голени.
157. Висом прыжком обратным двойным подбивом.
158. Сбиванием зацепом стопой изнутри со стороны спины.
159. Разгибом поднимая захватом двух ног.
160. Висом садясь захватом одноимённой ноги изнутри над рукой /"высед"/.
161. Подворотом через спину подбивая тазом захватом пояса через плечо.
162. Наклоном зацепом голенью одноимённой ноги изнутри с захватом ноги.

163. Висом садясь подножкой на пятке под две ноги.
164. Сбиванием подсечкой стопой сзади в подколенный сгиб.
165. Разгибом прогибаясь с "обвивом".
166. Вращением висом на руке.
167. Подворотом через ногу подхватом изнутри отходя.
168. Наклоном рукой попеременным захватом ног руками.
169. Висом прыжком на руку.
170. Сбиванием зацепом стопой сзади.
171. Разгибом поднимая через плечи.
172. Бросок из группы нестандартных.
173. Подворотом через спину захватом двух рук.
174. Наклоном зацепом голенью изнутри с захватом другой ноги двумя руками.
175. Висом садясь упором двумя ногами.
176. Сбиванием подсечкой голенью в подколенный сгиб с захватом ноги.
177. Разгибом прогибаясь через грудь с "обвивом".
178. Бросок из группы нестандартных.
179. Подворотом через руку.
180. Наклоном захватом туловища.
181. Висом прыжком.
182. Сбиванием зацепом стопой.
183. Разгибом поднимая нырком под плечо.
184. Бросок из группы нестандартных.

### **1. После попытки броска подворотом через спину - бросок**

185. Подворотом через спину.
186. Наклоном ногой.
187. Висом садясь.
188. Сбиванием подсечкой.
189. Разгибом прогибаясь.
190. Вращаясь.
191. Подворотом через ногу.
192. Наклоном рукой.
193. Висом прыжком.
194. Сбиванием зацепом.
195. Разгибом поднимая.
196. Нестандартный.

### **2. После попытки броска подворотом через ногу - бросок**

197. Подворотом через спину.
198. Наклоном ногой.
199. Висом садясь.
200. Сбиванием подсечкой.
201. Разгибом прогибаясь.
202. Вращаясь.
203. Подворотом через ногу.
204. Наклоном рукой.
205. Висом прыжком.
206. Сбиванием зацепом.
207. Разгибом поднимая.
208. Нестандартный.

### **3. После попытки броска наклоном ногой - бросок**

209. Подворотом через спину.
210. Наклоном ногой.
211. Висом садясь.

212. Сбиванием подсечкой.
213. Разгибом прогибаясь.
214. Вращаясь.
215. Подворотом через ногу.
216. Наклоном рукой.
217. Висом прыжком.
218. Сбиванием зацепом.
219. Разгибом поднимая.
220. Нестандартный.

#### **4. После попытки броска наклоном рукой - бросок**

221. Подворотом через спину.
222. Наклоном ногой.
223. Висом садясь.
224. Сбиванием подсечкой.
225. Разгибом прогибаясь.
226. Вращаясь.
227. Подворотом через ногу.
228. Наклоном рукой.
229. Висом прыжком.
230. Сбиванием зацепом.
231. Разгибом поднимая.
232. Нестандартный.

#### **5. После попытки броска висом садясь - бросок**

233. Подворотом через спину.
234. Наклоном ногой.
235. Висом садясь.
236. Сбиванием подсечкой.
237. Разгибом прогибаясь.
238. Вращаясь.
239. Подворотом через ногу.
240. Наклоном рукой.
241. Висом прыжком.
242. Сбиванием зацепом.
243. Разгибом поднимая.
244. Нестандартный.

#### **6. После попытки броска висом прыжком - бросок**

245. Подворотом через спину.
246. Наклоном ногой.
247. Висом садясь.
248. Сбиванием подсечкой.
249. Разгибом прогибаясь.
250. Вращаясь.
251. Подворотом через ногу.
252. Наклоном рукой.
253. Висом прыжком.
254. Сбиванием зацепом.
255. Разгибом поднимая.
256. Нестандартный.

#### **7. После попытки броска сбиванием подсечкой - бросок**

257. Подворотом через спину.
258. Наклоном ногой.

- 259. Висом садясь.
- 260. Сбиванием подсечкой.
- 261. Разгибом прогибаясь.
- 262. Вращаясь.
- 263. Подворотом через ногу.
- 264. Наклоном рукой.
- 265. Висом прыжком.
- 266. Сбиванием зацепом.
- 267. Разгибом поднимая.
- 268. Нестандартный.

#### **8. После попытки броска сбиванием зацепом - бросок**

- 269. Подворотом через спину.
- 270. Наклоном ногой.
- 271. Висом садясь.
- 272. Сбиванием подсечкой.
- 273. Разгибом прогибаясь.
- 274. Вращаясь.
- 275. Подворотом через ногу.
- 276. Наклоном рукой.
- 277. Висом прыжком.
- 278. Сбиванием зацепом.
- 279. Разгибом поднимая.
- 280. Нестандартный.

#### **9. После попытки броска разгибом прогибаясь - бросок**

- 281. Подворотом через спину.
- 282. Наклоном ногой.
- 283. Висом садясь.
- 284. Сбиванием подсечкой.
- 285. Разгибом прогибаясь.
- 286. Вращаясь.
- 287. Подворотом через ногу.
- 288. Наклоном рукой.
- 289. Висом прыжком.
- 290. Сбиванием зацепом.
- 291. Разгибом поднимая.
- 292. Нестандартный.

#### **10. После попытки броска разгибом поднимая - бросок**

- 293. Подворотом через спину.
- 294. Наклоном ногой.
- 295. Висом садясь.
- 296. Сбиванием подсечкой.
- 297. Разгибом прогибаясь.
- 298. Вращаясь.
- 299. Подворотом через ногу.
- 300. Наклоном рукой.
- 301. Висом прыжком.
- 302. Сбиванием зацепом.
- 303. Разгибом поднимая.
- 304. Нестандартный.



#### **11. После попытки броска вращаясь - бросок**

- 305. Подворотом через спину.
- 306. Наклоном ногой.
- 307. Висом садясь.
- 308. Сбиванием подсечкой.
- 309. Разгибом прогибаясь.
- 310. Вращаясь.
- 311. Подворотом через ногу.
- 312. Наклоном рукой.
- 313. Висом прыжком.
- 314. Сбиванием зацепом.
- 315. Разгибом поднимая.
- 316. Нестандартный.

#### **12. После попытки нестандартного броска - бросок**

- 317. Подворотом через спину.
- 318. Наклоном ногой.
- 319. Висом садясь.
- 320. Сбиванием подсечкой.
- 321. Разгибом прогибаясь.
- 322. Вращаясь.
- 323. Подворотом через ногу.
- 324. Наклоном рукой.
- 325. Висом прыжком.
- 326. Сбиванием зацепом.
- 327. Разгибом поднимая.
- 328. Нестандартный.

#### **13. Против броска подворотом через спину - бросок**

- 329. Подворотом через спину.
- 330. Наклоном ногой.
- 331. Висом садясь.
- 332. Сбиванием подсечкой.
- 333. Разгибом прогибаясь.
- 334. Вращаясь.
- 335. Подворотом через ногу.
- 336. Наклоном рукой.
- 337. Висом прыжком.
- 338. Сбиванием зацепом.
- 339. Разгибом поднимая.
- 340. Нестандартный.

#### **14. Против броска подворотом через ногу - бросок**

- 341. Подворотом через спину.
- 342. Наклоном ногой.
- 343. Висом садясь.
- 344. Сбиванием подсечкой.
- 345. Разгибом прогибаясь.
- 346. Вращаясь.
- 347. Подворотом через ногу.
- 348. Наклоном рукой.
- 349. Висом прыжком.
- 350. Сбиванием зацепом.
- 351. Разгибом поднимая.
- 352. Нестандартный.

#### **15. Против броска наклоном ногой - бросок**

- 353. Подворотом через спину.
- 354. Наклоном ногой.
- 355. Висом садясь.
- 356. Сбиванием подсечкой.
- 357. Разгибом прогибаясь.
- 358. Вращаясь.
- 359. Подворотом через ногу.
- 360. Наклоном рукой.
- 361. Висом прыжком.
- 362. Сбиванием зацепом.
- 363. Разгибом поднимая.
- 364. Нестандартный.

#### **16. Против броска наклоном рукой - бросок**

- 365. Подворотом через спину.
- 366. Наклоном ногой.
- 367. Висом садясь.
- 368. Сбиванием подсечкой.
- 369. Разгибом прогибаясь.
- 370. Вращаясь.
- 371. Подворотом через ногу.
- 372. Наклоном рукой.
- 373. Висом прыжком.
- 374. Сбиванием зацепом.
- 375. Разгибом поднимая.
- 376. Нестандартный.

#### **17. Против броска висом садясь - бросок**

- 377. Подворотом через спину.
- 378. Наклоном ногой.
- 379. Висом садясь.
- 380. Сбиванием подсечкой.
- 381. Разгибом прогибаясь.
- 382. Вращаясь.
- 383. Подворотом через ногу.
- 384. Наклоном рукой.
- 385. Висом прыжком.
- 386. Сбиванием зацепом.
- 387. Разгибом поднимая.
- 388. Нестандартный.

#### **18. Против броска висом прыжком - бросок**

- 389. Подворотом через спину.
- 390. Наклоном ногой.
- 391. Висом садясь.
- 392. Сбиванием подсечкой.
- 393. Разгибом прогибаясь.
- 394. Вращаясь.
- 395. Подворотом через ногу.
- 396. Наклоном рукой.
- 397. Висом прыжком.
- 398. Сбиванием зацепом.
- 399. Разгибом поднимая.

400. Нестандартный.

**19. Против броска сбиванием подсечкой - бросок**

- 401. Подворотом через спину.
- 402. Наклоном ногой.
- 403. Висом садясь.
- 404. Сбиванием подсечкой.
- 405. Разгибом прогибаясь.
- 406. Вращаясь.
- 407. Подворотом через ногу.
- 408. Наклоном рукой.
- 409. Висом прыжком.
- 410. Сбиванием зацепом.
- 411. Разгибом поднимая.
- 412. Нестандартный.

**20. Против броска сбиванием зацепом - бросок**

- 413. Подворотом через спину.
- 414. Наклоном ногой.
- 415. Висом садясь.
- 416. Сбиванием подсечкой.
- 417. Разгибом прогибаясь.
- 418. Вращаясь.
- 419. Подворотом через ногу.
- 420. Наклоном рукой.
- 421. Висом прыжком.
- 422. Сбиванием зацепом.
- 423. Разгибом поднимая.
- 424. Нестандартный.

**21. Против броска разгибом прогибаясь - бросок**

- 425. Подворотом через спину.
- 426. Наклоном ногой.
- 427. Висом садясь.
- 428. Сбиванием подсечкой.
- 429. Разгибом прогибаясь.
- 430. Вращаясь.
- 431. Подворотом через ногу.
- 432. Наклоном рукой.
- 433. Висом прыжком.
- 434. Сбиванием зацепом.
- 435. Разгибом поднимая.
- 436. Нестандартный.

**22. Против броска разгибом поднимая - бросок**

- 437. Подворотом через спину.
- 438. Наклоном ногой.
- 439. Висом садясь.
- 440. Сбиванием подсечкой.
- 441. Разгибом прогибаясь.
- 442. Вращаясь.
- 443. Подворотом через ногу.
- 444. Наклоном рукой.
- 445. Висом прыжком.
- 446. Сбиванием зацепом.

- 447. Разгибом поднимая.
- 448. Нестандартный.

### **23. Против броска вращаясь - бросок**

- 449. Подворотом через спину.
- 450. Наклоном ногой.
- 451. Висом садясь.
- 452. Сбиванием подсечкой.
- 453. Разгибом прогибаясь.
- 454. Вращаясь.
- 455. Подворотом через ногу.
- 456. Наклоном рукой.
- 457. Висом прыжком.
- 458. Сбиванием зацепом.
- 459. Разгибом поднимая.
- 460. Нестандартный.

### **24. Против нестандартного броска - бросок**

- 461. Подворотом через спину.
- 462. Наклоном ногой.
- 463. Висом садясь.
- 464. Сбиванием подсечкой.
- 465. Разгибом прогибаясь.
- 466. Вращаясь.
- 467. Подворотом через ногу.
- 468. Наклоном рукой.
- 469. Висом прыжком.
- 470. Сбиванием зацепом.
- 471. Разгибом поднимая.
- 472. Нестандартный.

### **Борьба лёжа** **Удержания**

- 1. Сидя сбоку.
- 2. Лёжа сбоку.
- 3. Стоя на четвереньках сбоку.
- 4. Сидя со стороны головы.
- 5. Лёжа со стороны головы.
- 6. На четвереньках со стороны головы.
- 7. Сидя со стороны ног.
- 8. Лёжа со стороны ног.
- 9. На четвереньках со стороны ног.
- 10. Сидя верхом лицом к противнику.
- 11. Лёжа верхом лицом к противнику.
- 12. На четвереньках верхом лицом к противнику.
- 13. Сидя верхом спиной к противнику.
- 14. Лёжа верхом спиной к противнику.
- 15. На четвереньках верхом лицом к противнику.

**И.П.: П. - на спине, А. - на коленях сбоку.**

- 16. Сидя сбоку.
- 17. Лёжа сбоку.
- 18. На четвереньках сбоку.

**И.П.: П. - на спине, А. - на коленях со стороны головы.**

- 19. Сидя со стороны головы.
- 20. Лёжа со стороны головы.

21. На четвереньках со стороны головы.  
**И.П.: П. - на спине, А. - на коленях со стороны ног.**
22. Сидя со стороны ног.
23. Лёжа со стороны ног.
24. На четвереньках со стороны ног.  
**И.П.: П. - на спине, А. - на коленях верхом лицом к П.**
25. Лёжа верхом.
26. На четвереньках верхом.  
**И.П.: П. - на спине, А. - на коленях верхом спиной к П.**
27. Обратное лёжа верхом.
28. Обратное На четвереньках верхом.  
**И.П.: П. - на спине, А. - верхом снизу лицом к П.**
29. Лёжа верхом.
30. На четвереньках верхом.  
**И.П.: П. - на спине, А. - верхом снизу лицом к ногам.**
31. Лёжа верхом.
32. На четвереньках верхом.  
**И.П.: П. - на спине, А. - на ягодицах сбоку лицом к П.**
33. Сидя сбоку.
34. Лёжа сбоку.
35. На четвереньках сбоку.  
**И.П.: П. - на спине, А. - на ягодицах сбоку спиной к П.**
36. Сидя сбоку.
37. Лёжа сбоку.
38. На четвереньках сбоку.  
**И.П.: П. - на спине, А.- на ягод. со стор. гол. лицом к П.**
39. Сидя со стороны головы.
40. Лёжа со стороны головы.
41. На четвереньках со стороны головы.  
**И.П.: П. - на спине, А. - на ягод. со стор. гол. спиной к П.**
42. Сидя со стороны головы.
43. Лёжа со стороны головы.
44. На четвереньках со стороны головы  
**И.П.: П. - на спине, А.- на ягод. со стор. ног лицом к П.**
45. Сидя со стороны ног.
46. Лёжа со стороны ног.
47. На четвереньках со стороны ног.  
**И.П.: П.- на спине, А.- на ягодицах со стороны ног спиной к П.**
48. Сидя со стороны ног.
49. Лёжа со стороны ног.
50. На четвереньках со стороны ног.  
**И.П.: П. - на спине, А.- на ягодицах верхом лицом к П.**
51. Лёжа верхом.
52. На четвереньках верхом.  
**И.П.: П.- на спине, А. - на ягодицах верхом спиной к П.**
53. Обратное лёжа верхом.
54. Обратное на четвереньках верхом.  
**И.П.: П.- на животе, А. - на коленях сбоку.**
55. Сидя сбоку.
56. Лёжа сбоку.
57. На четвереньках сбоку.  
**И.П.: П. - на животе, А.- на коленях со стороны головы.**
58. Сидя со стороны головы.
59. Лёжа со стороны головы.
60. На четвереньках со стороны головы.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях со стороны ног.**

- 61. Сидя со стороны ног.
- 62. Лёжа со стороны ног.
- 63. На четвереньках со стороны ног.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях верхом лицом к П.**

- 64. Сидя верхом.
- 65. Лёжа верхом.
- 66. На четвереньках верхом.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях верхом спиной к П.**

- 67. Обратное сидя верхом.
- 68. Обратное лёжа верхом.
- 69. Обратное на четвереньках верхом.

**И.П. П.- на четвереньках, А.- на коленях сбоку.**

- 70. Сидя сбоку.
- 71. Лёжа сбоку.
- 72. На четвереньках сбоку.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на коленях со стороны головы.**

- 73. Сидя со стороны головы.
- 74. Лёжа со стороны головы.
- 75. На четвереньках со стороны головы.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на коленях со стороны ног.**

- 76. Сидя со стороны ног.
- 77. Лёжа со стороны ног.
- 78. На четвереньках со стороны ног.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- в стойке верхом лицом к П.**

- 79. Сидя верхом.
- 80. Лёжа верхом.
- 81. На четвереньках верхом.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- в стойке верхом спиной к П.**

- 82. Обратное сидя верхом.
- 83. Обратное лёжа верхом.
- 84. Обратное На четвереньках верхом.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- верхом снизу лицом к П.**

- 85. Сидя верхом.
- 86. Лёжа верхом.
- 87. На четвереньках верхом.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- верхом снизу лицом к ногам.**

- 88. Обратное сидя верхом.
- 89. Обратное лёжа верхом.
- 90. Обратное На четвереньках верхом.

**И.П.: П.- на ягодицах, А.- стоя на коленях спереди.**

- 91. Сидя сбоку.
- 93. Лёжа сбоку.
- 94. На четвереньках сбоку.
- 95. Сидя со стороны ног.
- 96. Лёжа со стороны ног.
- 97. На четвереньках со стороны ног.

**И.П.: П.- на ягодицах.А.- стоя на коленях сзади.**

- 98. Сидя сбоку.
- 99. Лёжа сбоку.
- 100. На коленях сбоку.
- 101. Сидя со стороны головы.
- 102. Лёжа со стороны головы.
- 103. На четвереньках со стороны головы.
- 104. Обратное лёжа верхом.

105. Обратное На четвереньках верхом.  
**И.П.: П.- на ягодицах, А.- сидя спереди лицом к П.**
106. Сидя со стороны ног.  
107. Лёжа со стороны ног.  
108. На четвереньках со стороны ног.  
109. Сидя верхом.  
110. Лёжа верхом.  
111. На четвереньках верхом.  
112. Сидя сбоку.  
113. Лёжа сбоку.  
114. На четвереньках сбоку.  
**И.П.: П.- на ягодицах, А.- сидя сзади.**
115. Сидя сбоку.  
116. Лёжа сбоку.  
117. На четвереньках сбоку.  
118. Сидя со стороны головы.  
119. Лёжа со стороны головы.  
120. На четвереньках со стороны головы.  
121. Лёжа верхом.  
122. На четвереньках верхом.  
**И.П.: П.- в стойке, А.- на коленях спереди лицом к П.**
123. Сидя со стороны головы  
124. Лёжа со стороны ног.  
125. На четвереньках со стороны ног.  
**И.П.: П.- в стойке, А.- на коленях спереди спиной к П.**
126. Сидя со стороны ног.  
127. Лёжа со стороны ног.  
128. На четвереньках со стороны ног.  
**И.П.: П.- в стойке, А.- на коленях сзади.**
129. Сидя.  
130. Лёжа.  
131. На четвереньках.  
**И.П.: П.- в стойке, А.- на ягодицах спереди лицом к П.**
132. Сидя верхом.  
133. Лёжа верхом.  
134. На четвереньках верхом.  
**И.П.: П.- в стойке, А.- на ягодицах спереди спиной к П.**
135. Сидя со стороны ног.  
136. Лёжа со стороны ног.  
137. На четвереньках со стороны ног.  
**И.П.: П.- в стойке, А.- на ягодицах сзади.**
138. Сидя.  
139. Лёжа.  
140. На четвереньках.  
**И.П.: П.- в стойке, А.- в стойке спереди лицом к П.**
141. Сидя.  
142. Лёжа.  
143. На четвереньках.  
**И.П.: П.- в стойке, А.- в стойке спереди спиной к П.**
144. Сидя.  
145. Лёжа.  
146. На четвереньках.  
**И.П.: П.- в стойке, А.- в стойке сзади.**
147. Сидя.  
148. Лёжа.

149. На четвереньках.

### Переворачивания

1. Опрокидыванием в сторону.
2. Скручиванием.
3. Перекатом через себя.
4. Переходом через противника.
5. Разгибом

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на коленях /в стойке/ сбоку лицом к противнику.**

6. Опрокидыванием в сторону подпирая плечом.
7. Опрокидыванием в сторону садясь.
8. Скручиванием захватом головы.
10. Перекатом через себя прямым захватом.
11. Переходом через туловище.
12. Разгибом поднимая.
13. Опрокидыванием в сторону подсекая.
14. Опрокидыванием в сторону кувыркаясь.
15. Скручиванием захватом ног.
16. Перекатом через себя обратным захватом.
17. Переходом через голову.
18. Разгибом прогибаясь.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях /в стойке/ сбоку лицом к П.**

19. Скручиванием захватом шеи.
20. Перекатом прямым захватом.
21. Переходом через голову.
22. Разгибом поднимая.
23. Скручиванием захватом ног.
24. Перекатом обратным захватом.
25. Переходом через голову.
26. Разгибом прогибаясь.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- в стойку сбоку спиной к П.**

27. Опрокидыванием в сторону садясь.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях /в стойке/ сбоку спиной к П.**

28. Опрокидыванием садясь.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на коленях /в стойке/ со стороны головы лицом к П.**

29. Опрокидыванием в сторону подпирая плечом.
30. Опрокидыванием в сторону садясь.
31. Скручиванием захватом головы.
32. Переходом через ТУЛОВИЩЕ.
33. Разгибом поднимая.
34. Опрокидыванием в сторону подсекая.
35. Перекатом обратным захватом.
36. Переходом через голову.
37. Разгибом прогибаясь.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях /в стойке/ со стороны головы лицом к П.**

38. Скручиванием захватом головы.
39. Переходом через туловище.
40. Разгибом поднимая.
41. Перекатом обратным захватом.
42. Переходом через голову.
43. Разгибом прогибаясь.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на коленях /в стойке/ со стороны ног лицом к П.**

44. Перекатом прямым захватом.
45. Переходом через туловище.
46. Разгибом поднимая.



47.Скручиванием захватом ног.

48.Переходом через голову.

49.Разгибом прогибаясь.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях со стороны ног лицом к П.**

50.Перекатом прямым захватом.

51.Переходом через голову разгибом поднимая.

52.Скручиванием захватом ног.

53.Переходом через голову.

54.Разгибом прогибаясь.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- верхом сверху.**

55.Скручиванием захватом головы.

56.Перекатом прямым захватом.

57.Переходом через туловище.

58.Разгибом поднимая.

59.Опрокидывая кувырком.

60.Перекатом обратным захватом.

61.Переходом через голову.

62.Разгибом прогибаясь.

**И.П.: П.- на животе, А.- верхом сверху.**

63.Скручиванием захватом головы.

64.Перекатом прямым захватом.

65.Переходом через туловище.

66.Разгибом поднимая.

67.Перекатом обратным захватом.

68.Переходом через голову.

69.Разгибом прогибаясь.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- верхом снизу.**

70.Опрокидыванием в сторону подсекая.

71.Скручиванием захватом головы.

**И.П.: П.- на животе, А.- верхом снизу.**

72.Опрокидыванием подсекая.

73.Скручиванием захватом головы.

### Болевые захваты

1. Рычаги руки через руку.

2. Рычаги руки через ногу.

3. Рычаги руки через туловище.

4. Узлы руки через руку.

5. Узлы руки через ногу.

6. Узлы руки через туловище.

7. Рычаги ноги через туловище.

8. Узлы ноги через ногу.

9. Узлы ноги через туловище.

10. Ущемление руки через руку.

11. Ущемление руки через ногу.

12. Ущемление ноги через руку.

13. Ущемление ноги через ногу.

**И.П.: П.- на спине, А.- на ягодицах сбоку лицом к П.**

14. Рычаг руки через руку.

15. Узел руки через руку.

16. Ущемление руки через руку.

17. Рычаг руки через ногу.

18. Узел руки через ногу.

19. Ущемление руки через ногу.

20. Рычаг руки через туловище.

21. Узел руки через туловище.

22. Узел ноги через ногу.

23. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на спине, А.- на ягодицах сбоку спиной к П.**

24. Рычаг руки через руку.

25. Узел руки через руку.

26. Ущемление руки через руку

27. Рычаг руки через ногу.

28. Узел руки через ногу.

29. Ущемление руки через ногу.

30. Рычаг руки через туловище.

31. Узел руки через туловище.

32. Рычаг ноги через туловище.

33. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на спине, А.- на ягодицах со стороны головы спиной к П.**

34. Рычаг руки через руку.

35. Узел руки через руку.

36. Узел руки через руку.

37. Рычаг руки через ногу.

38. Узел руки через ногу.

39. Рычаг руки через туловище.

40. Узел руки через туловище.

**И.П.: П.- на спине, А.- на ягодицах со стороны ног лицом к П.**

41. Ущемление руки через руку.

42. Узел ноги через ногу.

43. Ущемление ноги через ногу.

44. Рычаг ноги через туловище.

45. Узел ноги через туловище.

46. Ущемление ноги через туловище.

**И.П.: П.- на спине, А.- на ягодицах со стороны ног спиной к П.**

47. Рычаг руки через руку.

48. Узел руки через руку.

49. Рычаг руки через ногу.

50. Узел руки через ногу.

51. Рычаг руки через туловище.

52. Узел руки через туловище.

53. Ущемление ноги через руку.

54. Ущемление ноги через ногу.

55. Рычаг ноги через туловище.

56. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на спине, А.- на ягодицах верхом лицом к П.**

57. Рычаг руки через руку.

58. Узел руки через руку.

59. Ущемление руки через руку.

60. Рычаг руки через ногу.

61. Узел руки через ногу.

62. Ущемление руки через ногу.

63. Рычаг руки через туловище.

64. Узел руки через туловище.

65. Узел ноги через ногу.

66. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на спине, А.- на ягодицах верхом спиной к П.**

67. Рычаг руки через руку.

68. Узел руки через руку.

69. Ущемление руки через руку.

70. Рычаг руки через ногу.
71. Узел руки через ногу.
72. Ущемление руки через ногу.
73. Рычаг руки через туловище.
74. Узел руки через туловище.
75. Ущемление ноги через руку.
76. Ущемление ноги через ногу.
77. Рычаг ноги через туловище.
78. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на животе, А.- на ягодицах сбоку лицом к П.**

79. Рычаг руки через руку.
80. Узел руки через руку.
81. Ущемление руки через руку.
82. Рычаг руки через ногу.
83. Узел руки через ногу.

**И.П.: П.- на животе, А.- на ягодицах сбоку спиной к П.**

84. Рычаг руки через руку.
85. Узел руки через руку.
86. Ущемление руки через руку.
87. Рычаг руки через ногу.
88. Узел руки через ногу.
89. Рычаг руки через туловище.
90. Узел руки через туловище.
91. Ущемление ноги через руку.

**И.П.: П.- на животе, А.- на ягодицах со стороны головы лицом к П.**

92. Рычаг руки через ногу.
93. Узел руки через ногу.
94. Рычаг руки через туловище.
95. Узел руки через туловище.

**И.П.: П.- на животе, А.- на ягодицах со стороны головы лицом к П.**

96. Рычаг руки через руку.
97. Узел руки через руку.
98. Ущемление руки через руку.
99. Рычаг руки через ногу.
100. Узел руки через ногу.

**И.П.: П.- на животе, А.- на ягодицах со стороны ног лицом к П.**

101. Ущемление ноги через руку.
102. Рычаг ноги через руку.
103. Узел ноги через руку.
104. Ущемление ноги через ногу.
105. Рычаг ноги через туловище.

**И.П.: П.- на животе, А.- на ягодицах со стороны ног спиной к П.**

106. Ущемление ноги через руку.
107. Узел ноги через ногу.
108. Ущемление ноги через ногу.
109. Рычаг ноги через туловище.

**И.П.: П.- на животе, А.- на ягодицах верхом лицом к П.**

110. Рычаг руки через руку.
111. Узел руки через руку.
112. Ущемление руки через руку.
113. Рычаг руки через ногу.
114. Узел руки через ногу.
115. Ущемление руки через ногу.
116. Рычаг руки через туловище.
117. Ущемление ноги через руку.

**И.П.: П.- на животе, А,- на ягодицах верхом спиной к П.**

- 118. Рычаг руки через руку.
- 119. Узел руки через руку.
- 120. Ущемление руки через руку.
- 121. Рычаг руки через ногу.
- 122. Узел руки через ногу.
- 123. Ущемление руки через ногу.
- 124. Рычаг руки через туловище.
- 125. Узел руки через туловище.
- 126. Ущемление ноги через руку.
- 127. Узел ноги через ногу.
- 128. Ущемление ноги через ногу.
- 129. Рычаг ноги через туловище.
- 130. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на ягодицах сбоку лицом к П.**

- 131. Рычаг руки через руку.
- 132. Узел руки через руку.
- 133. Ущемление руки через руку.
- 134. Рычаг руки через ногу.
- 135. Узел руки через ногу.
- 136. Ущемление руки через ногу.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на ягодицах сбоку спиной к П.**

- 137. Рычаг руки через руку.
- 138. Узел руки через руку.
- 139. Ущемление руки через руку.
- 140. Рычаг руки через ногу.
- 141. Узел руки через ногу.
- 142. Рычаг руки через туловище.
- 143. Узел руки через туловище.
- 144. Ущемление ноги через руку.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на ягодицах со стороны головы лицом к П.**

- 145. Рычаг руки через ногу.
- 146. Узел руки через ногу.
- 147. Рычаг руки через туловище.
- 148. Узел руки через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на ягодицах со стороны головы спиной к П.**

- 149. Рычаг руки через руку.
- 150. Узел руки через руку.
- 151. Ущемление руки через руку.
- 152. Рычаг руки через ногу.
- 153. Узел руки через ногу.
- 154. Рычаг руки через туловище.
- 155. Узел руки через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на ягодицах со стороны ног лицом к П.**

- 156. Ущемление ноги через руку.
- 157. Узел ноги через ногу.
- 158. Ущемление ноги через ногу.
- 159. Рычаг ноги через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на ягодицах со стороны ног спиной к П.**

- 160. Ущемление ноги через руку.
- 161. Узел ноги через ногу.
- 162. Ущемление ноги через ногу.
- 163. Рычаг ноги через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на ягодицах верхом лицом к П.**

- 164. Рычаг руки через руку.

- 165.Узел руки через руку.
- 166.Ущемление руки через руку.
- 167.Рычаг руки через ногу.
- 168.Узел руки через ногу.
- 169.Ущемление руки через ногу.
- 170.Рычаг руки через туловище.
- 171.Узел руки через туловище.
- 172.Ущемление ноги через руку.
- 173.Узел ноги через ногу.
- 174.Ущемление ноги через ногу.
- 175.Рычаг ноги через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на ягодицах верхом спиной к П.**

- 176.Рычаг руки через руку.
- 177.Узел руки через руку.
- 178.Ущемление руки через руку.
- 179.Рычаг руки через ногу.
- 180.Узел руки через ногу.
- 181.Ущемление руки через ногу.
- 182.Рычаг руки через туловище.
- 183.Узел руки через туловище.
- 184.Ущемление ноги через руку.
- 185.Ущемление ноги через ногу.

**И.П.: П.- в стойке, А.- на ягодицах спереди лицом к П.**

- 186.Рычаг руки через ногу.
- 187.Узел руки через ногу.
- 188.Ущемление ноги через руку.
- 189.Рычаг ноги через ногу.
- 190.Узел ноги через ногу.
- 191.Ущемление ноги через ногу.
- 192.Рычаг ноги через туловище.

**И.П.: П.- в стойке, А.- на ягодицах сзади спиной к П.**

- 193.Рычаг руки через ногу,
- 194.Узел руки через ногу.
- 195.Рычаг руки через туловище.
- 196.Узел руки через туловище.

**И.П.: П.- в стойке, А.- на ягодицах сзади лицом к П.**

- 197.Ущемление ноги через руку.
- 198.Ущемление ноги через ногу.
- 199.Рычаг ноги через туловище.го

**И.П.: П.- на спине, А.- на коленях сбоку лицом к П.**

- 200.Рычаг руки через руку.
- 201.Узел руки через руку.
- 202.Ущемление руки через руку.
- 203.Рычаг руки через ногу.
- 204.Узел руки через ногу.
- 205.Ущемление руки через ногу.
- 206.Рычаг руки через туловище.
- 207.Узел руки через туловище.
- 208.Ущемление ноги через руку.
- 209.Ущемление ноги через ногу.
- 210.Рычаг ноги через туловище.
- 211.Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на спине, А.- на коленях со стороны головы.**

- 212.Рычаг руки через руку.
- 213.Узел руки через руку.

- 214.Ущемление руки через руку.
- 215.Рычаг руки через ногу.
- 216.Узел руки через ногу.
- 217.Ущемление руки через ногу.
- 218.Рычаг руки через туловище.
- 219.Узел руки через туловище.
- 220.Ущемление ноги через руку.
- 221.Ущемление ноги через ногу.
- 222.Рычаг ноги через туловище.
- 223.Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на спине, А.- на коленях со стороны ног лицом к П.**

- 224.Рычаг руки через руку.
- 225.Узел руки через руку.
- 226.Ущемление руки через руку.
- 227.Ущемление ноги через руку.
- 228.Ущемление ноги через ногу.
- 229.Рычаг ноги через туловище.
- 230.Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на спине, А.- на коленях со стороны ног спиной к П.**

- 231.Ущемление ноги через руку.
- 232.Ущемление ноги через ногу.
- 233.Рычаг ноги через туловище.
- 234.Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на спине, А.- верхом сверху.**

- 235.Рычаг руки через руку.
- 236.Узел руки через руку.
- 237.Ущемление руки через руку.
- 238.Рычаг руки через ногу.
- 239.Узел руки через ногу.
- 240.Ущемление руки через ногу.
- 241.Рычаг руки через туловище.
- 242.Узел руки через туловище.
- 243.Ущемление ноги через руку.
- 244.Узел ноги через ногу.
- 245.Рычаг ноги через туловище.
- 246.Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на спине, А.- верхом снизу.**

- 247.Рычаг руки через руку.
- 248.Узел руки через руку.
- 249.Ущемление руки через руку.
- 250.Рычаг руки через ногу.
- 251.Узел руки через ногу.
- 252.Ущемление руки через ногу.
- 253.Рычаг руки через туловище.
- 254.Узел руки через туловище.
- 255.Рычаг ноги через туловище.
- 256.Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях сбоку лицом к П.**

- 257.Рычаг руки через руку.
- 258.Узел руки через руку.
- 259.Ущемление руки через руку.
- 260.Рычаг руки через ногу.
- 261.Узел руки через ногу.
- 262.Ущемление руки через ногу.
- 263.Рычаг руки через туловище.

- 264.Узел руки через туловище.
- 265.Ущемление ноги через руку.
- 266.Рычаг ноги через ногу.
- 267.Узел ноги через ногу.
- 268.Ущемление ноги через ногу.
- 269.Рычаг ноги через туловище.
- 270.Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях сбоку спиной к П.**

- 271.Рычаг руки через ногу.
- 272.Узел руки через ногу.
- 273.Ущемление руки через ногу.
- 274.Рычаг руки через туловище.
- 275.Узел руки через туловище.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях со стороны головы.**

- 276.Рычаг руки через руку.
- 277.Узел руки через руку.
- 278.Ущемление руки через руку.
- 279.Рычаг руки через ногу.
- 280.Узел руки через ногу.
- 281.Ущемление руки через ногу.
- 282.Рычаг ноги через ногу.
- 283.Узел ноги через ногу.
- 284.Ущемление ноги через руку.
- 285.Рычаг ноги через ногу.
- 286.Узел ноги через ногу.
- 287.Рычаг ноги через туловище.
- 288.Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях со стороны ног лицом к П.**

- 289.Рычаг руки через руку.
- 290.Узел руки через руку.
- 291.Ущемление руки через руку.
- 292.Рычаг руки через ногу.
- 293.Узел руки через ногу.
- 294.Ущемление руки через ногу.
- 295.Рычаг руки через туловище.
- 296.Узел руки через туловище.
- 297.Ущемление ноги через руку.
- 298.Рычаг ноги через ногу.
- 299.Узел ноги через ногу.
- 300.Ущемление ноги через ногу.
- 301.Рычаг ноги через туловище.
- 302.Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях со стороны ног спиной к П.**

- 303.Ущемление ноги через руку.
- 304.Узел ноги через ногу.
- 305.Ущемление ноги через ногу.
- 306.Рычаг ноги через туловище.
- 307.Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на животе, А.- верхом сверху лицом к П.**

- 308.Рычаг руки через руку.
- 309.Узел руки через руку.
- 310.Ущемление руки через руку.
- 311.Рычаг руки через ногу.
- 312.Узел руки через ногу.
- 313.Ущемление руки через ногу.

- 314. Рычаг руки через туловище.
- 315. Узел руки через туловище.
- 316. Ущемление ноги через руку.
- 317. Ущемление ноги через ногу.
- 318. Рычаг ноги через туловище.
- 319. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на животе, А.- верхом сверху лицом к ногам.**

- 320. Ущемление ноги через руку.
- 321. Узел ноги через ногу.
- 322. Ущемление ноги через ногу.
- 323. Рычаг ноги через туловище.
- 324. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на коленях /в стойке/ сбоку лицом к П.**

- 325. Рычаг руки через руку.
- 326. Узел руки через руку.
- 327. Ущемление руки через руку.
- 328. Рычаг руки через ногу.
- 329. Узел руки через ногу.
- 330. Ущемление руки через ногу.
- 331. Рычаг руки через туловище.
- 332. Узел руки через туловище.
- 333. Ущемление ноги через руку.
- 334. Рычаг ноги через ногу.
- 335. Узел ноги через ногу.
- 336. Ущемление ноги через ногу.
- 337. Рычаг ноги через туловище.
- 338. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на коленях /в стойке/ сбоку спиной к П.**

- 339. Рычаг руки через ногу.
- 340. Узел руки через ногу.
- 341. Ущемление руки через ногу.
- 342. Рычаг руки через туловище.
- 343. Узел руки через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на коленях /в стойке/ со стороны головы лицом к П.**

- 344. Рычаг руки через РУКУ.
- 345. Узел руки через РУКУ.
- 346. Ущемление руки через РУКУ.
- 347. Рычаг руки через НОГУ.
- 348. Узел руки через НОГУ.
- 349. Ущемление руки через НОГУ.
- 350. Рычаг руки через туловище.
- 351. Узел руки через туловище.
- 352. Ущемление ноги через РУКУ.
- 353. Рычаг ноги через туловище.
- 354. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на коленях /в стойке/ со стороны головы спиной к П.**

- 355. Рычаг руки через руку.
- 356. Узел руки через руку.
- 357. Ущемление руки через руку.
- 358. Рычаг руки через ногу.
- 359. Узел руки через ногу.
- 360. Рычаг руки через туловище.
- 361. Узел руки через туловище.
- 362. Ущемление ноги через руку.
- 363. Ущемление ноги через ногу.



364. Рычаг ноги через туловище.

365. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на коленях /в стойке/ со стороны ног лицом к П.**

366. Рычаг руки через руку.

367. Узел руки через руку.

368. Ущемление руки через руку.

369. Рычаг руки через туловище.

370. Узел руки через туловище.

371. Ущемление ноги через РУКУ.

372. Узел ноги через ногу.

373. Ущемление ноги через ногу.

374. Рычаг ноги через туловище.

375. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на коленях /в стойке/ со стороны ног спиной к П.**

376. Ущемление ноги через руку.

377. Узел ноги через ногу.

378. Ущемление ноги через ногу.

379. Рычаг ноги через туловище.

380. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- верхом сверху лицом к П.**

381. Рычаг руки через руку.

382. Узел руки через руку.

383. Ущемление руки через руку.

384. Рычаг руки через ногу.

385. Узел руки через ногу.

386. Ущемление руки через ногу.

387. Рычаг руки через туловище.

388. Узел руки через туловище.

389. Ущемление ноги через руку.

390. Узел ноги через ногу.

391. Ущемление ноги через ногу.

392. Рычаг ноги через туловище.

393. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- верхом сверху лицом к ногам.**

394. Ущемление ноги через руку.

395. Узел ноги через ногу.

396. Ущемление ноги через ногу.

397. Рычаг ноги через туловище.

398. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- верхом снизу лицом к П.**

399. Рычаг руки через руку.

400. Узел руки через руку.

401. Ущемление руки через руку.

402. Рычаг руки через ногу.

403. Узел руки через ногу.

404. Ущемление руки через ногу.

405. Рычаг руки через туловище.

406. Узел руки через туловище.

407. Ущемление ноги через руку.

408. Узел ноги через ногу.

409. Ущемление ноги через ногу.

410. Рычаг ноги через туловище.

411. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- верхом снизу лицом к ногам.**

412. Рычаг руки через ногу.

- 413.Узел руки через ногу.
- 414.Ущемление ноги через руку.
- 415.Узел ноги через ногу.
- 416.Рычаг ноги через туловище.
- 417.Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- в стойке, А.- на коленях спереди лицом к П.**

- 418.Рычаг руки через руку.
- 419.Узел руки через руку.
- 420.Рычаг руки через ногу.
- 421.Узел руки через ногу.
- 422.Рычаг руки через туловище.
- 423.Узел руки через туловище.
- 424.Ущемление ноги через руку.
- 425.Узел ноги через ногу.
- 426.Ущемление ноги через ногу.
- 427.Рычаг ноги через туловище.
- 428.Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- в стойке, А.- на коленях спереди спиной к П.**

- 429.Рычаг руки через туловище.
- 430.Узел руки через туловище.
- 431.Ущемление ноги через руку.
- 432.Узел ноги через ногу.
- 433.Ущемление ноги через ногу.
- 434.Рычаг ноги через туловище.
- 435.Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- в стойке, А.- на коленях сзади.**

- 436.Ущемление ноги через руку.
- 437.Узел ноги через ногу.
- 438.Ущемление ноги через ногу.
- 439.Рычаг ноги через туловище.
- 440.Узел ноги через туловище.

**И.П.:П.- в стойке, А.- в стойке спереди лицом к П.**

- 441.Рычаг руки через руку.
- 442.Узел руки через руку.
- 443.Ущемление руки через руку.
- 444.Рычаг руки через ногу.
- 445.Узел руки через ногу.
- 446.Рычаг руки через туловище.
- 447.Узел руки через туловище.
- 448.Ущемление ноги через руку.
- 449.Рычаг ноги через ногу.
- 450.Узел ноги через ногу.
- 451.Ущемление ноги через ногу.
- 452.Рычаг ноги через туловище.
- 453.Узел ноги через туловище.

**И.П.:П.- в стойке, А.- в стойке спиной к П.**

- 454.Рычаг руки через руку.
- 455.Узел руки через руку.
- 456.Ущемление руки через руку.
- 457.Рычаг руки через ногу.
- 458.Узел руки через ногу.
- 459.Рычаг руки через туловище.
- 460.Узел руки через туловище.
- 461.Ущемление ноги через руку.
- 462.Рычаг ноги через ногу.

463. Узел ноги через ногу.  
464. Ущемление ноги через ногу.  
465. РЫЧАГ ноги через туловище.  
466. Узел ноги через туловище.

**И.П.: П.- в стойке, А.- в стойке сзади.**

467. Рычаг руки через руку.  
468. Узел руки через руку.  
469. Ущемление руки через руку.  
470. Рычаг руки через ногу.  
471. Узел руки через ногу.  
472. Рычаг руки через туловище.  
473. Узел руки через туловище.  
474. Ущемление ноги через руку.  
475. Рычаг ноги через ногу.  
476. Узел ноги через ногу.  
477. Ущемление ноги через ногу.  
478. Рычаг ноги через туловище.  
479. Узел ноги через туловище.

**Удушающие захваты**

**И.П.: П.- на спине, А.- на коленях сбоку.**

1. Зажиманием рукой.
2. Затягиванием рубашкой.

**И.П.: П.- на спине, А.- на коленях со стороны головы.**

3. Зажиманием.
4. Затягиванием.

**И.П.: П.- на спине, А.- на коленях со стороны ног.**

5. Зажиманием.
6. Затягиванием.

**И.П.: П.- на спине, А.- на коленях верхом сверху.**

7. Зажиманием.
8. Затягиванием.

**И.П.: П.- на спине, А.- верхом снизу.**

9. Зажиманием.
10. Затягиванием.

**И.П.: П.- на спине, А.- СИДЯ на ягодицах сбоку спиной к П.**

11. Зажиманием.
12. Затягиванием.

**И.П.: П.- на спине, А.- на ягодицах сбоку лицом к П.**

13. Зажиманием.
14. Затягиванием.
15. Зажиманием ногой.

**И.П.: П.-на спине, А.- на ягодицах со стороны головы лицом к П.**

16. Зажиманием.
17. Затягиванием.

**И.П.: П.- на спине, А.-на ягодицах со стороны головы спиной к П.**

18. Зажиманием.
19. Затягиванием.

**И.П.: П.- на спине, А.-на ягодицах верхом.**

20. Зажиманием.
21. Затягиванием.

**И.П.: П.-на животе, А.- на коленях сбоку лицом к П.**

22. Зажиманием.
23. Затягиванием.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях сбоку спиной к П.**

24. Зажиманием.

25. Затягиванием.

26. Зажиманием ногой.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях со стороны головы.**

27. Зажиманием.

28. Затягиванием.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях верхом.**

29. Зажиманием.

30. Затягиванием.

**И.П.: П.- на животе, А.- на коленях со стороны ног.**

31. Зажиманием.

32. Затягиванием.

**И.П.: П.- на животе, А.- сидя на ягодицах сбоку лицом к П.**

33. Зажиманием.

34. Затягиванием.

**И.П.: П.- на животе, А.- на ягодицах со стороны головы.**

35. Зажиманием.

36. Затягиванием.

**И.П.: П.- на животе, А.- на ягодицах верхом.**

37. Зажиманием.

38. Затягиванием.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на коленях сбоку.**

39. Зажиманием.

40. Затягиванием.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- на коленях со стороны головы.**

41. Зажиманием.

42. Затягиванием.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- верхом снизу.**

43. Зажиманием.

44. Затягиванием.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- в стойке сбоку.**

45. Зажиманием.

46. Затягиванием.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- в стойке со стороны головы.**

47. Зажиманием.

48. Затягиванием.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- в стойке со стороны ног.**

49. Зажиманием.

50. Затягиванием.

**И.П.: П.- на четвереньках, А.- в стойке верхом.**

51. Зажиманием.

52. Затягиванием.

**И.П.: П.- на ягодицах, А.- на коленях сзади.**

53. Зажиманием.

54. Затягиванием.

**И.П.: П.- на ягодицах, А.- на коленях со стороны ног.**

55. Зажиманием.

56. Затягиванием.

**И.П.: П.- на ягодицах, А.- на ягодицах сзади.**

57. Зажиманием.

58. Затягиванием.

**И.П.: П.- на ягодицах, А.- на ягодицах со стороны ног лицом.**

59. Зажиманием.

60. Затягиванием.

**И.П.: П.- на ягодицах, А.- на ягодицах со стороны ног спиной.**

61. Зажиманием.

62. Затягиванием.

**И.П.: П.- на ягодицах, А.- в стойке сзади.**

63. Зажиманием.

64. Затягиванием.

**И.П.: П.- на ягодицах, А.- в стойке спереди.**

65. Зажиманием.

66. Затягиванием.

**И.П.: П.- в стойке, А.- в стойке сзади.**

67. Зажиманием.

68. Затягиванием.

**И.П.: П.- в стойке, А.- в стойке спереди лицом.**

69. Зажиманием.

70. Затягиванием.

**И.П., П.- в стойке, А.- в стойке спереди спиной.**

71. Зажиманием.

72. Затягиванием.

#### Приложение 4

##### **Сладиада. Сладизм.**

В 1985 г. в г.Лысково, Горьковской области, был создан "Горьковский Центр по изучению и воссозданию руських Общинных единоборств и игр". Учредителями Центра были: Миронычев В.В., Дроздов А.В., Румянцев С.В., Юсупов В.Г., Романов Н.М.. Научно-историческая работа, проведенная Центром, помогла в 1990 г. на основе истории руського Общинного народа, многих исторических документов о истории руських Общин, воссоздать правила по руським единоборствам, руськой борьбе, кулачному бою, руським Общинным играм, разработать основные определения руськой Общинной физической культуры.

Все древнеруськие Общинные Виды Игр и Единоборств были озвучены многократно в древнеруських летописях. Появились и получили они свое развитие и названия в древнеруських племенах: Тиверцы, Уличи, Белые хорваты, Волыняне, Древляне, Поляне, Северяне, Радимичи, Дреговичи, Полочане, Кривичи, Вятичи, Словене /ильменские/. О этих племенах есть упоминания, в разной связи, на протяжении многих столетий. Эти племена являются генетическим, культурным фундаментом для формирования: Руських Оберегов, Руськой Культуры и Руськой физической культуры в частности и создания этноса Руськой Нации. Все ответы, на все вопросы касающиеся истории, культуры Руськой Нации надо искать в истории и культуре этих древнеруських Племен. Они дали всем руським людям: и жизнь, и культуру, и историю достойную восхищения и уважения от потомков. Часть руських Племенных и Общинных законов описана в так называемых "Правде" Ярославичей, "Древнейшей Правде", "Правде". В ходе княжеских распрей, князя, потомки князя Владимира "Святого" захватившего власть в результате заговора, наследники от разных его жен и наложниц которых насчитывалось до трех тысяч, постоянно на протяжении более 200 лет, воевали друг с другом за власть над Русью, за Киевский престол и до нашествия татаро-монгол на Русь в 1223 г., успели создать около 250 самостоятельных княжеств. Именно эти князьки, не руськие по происхождению, в ходе своих корыстолюбивых замыслов, распрей, набегов, используя наемные дружины авантюристов из других народов и стран, не давали возможности мирной жизни руським племенам. Эти великие племена являются в настоящее время основой генетической, исторической, культурной, общинной, образующей Руськую Nation. Надо знать и помнить, что вся история и культура древнеруських Племен лежит под огромным слоем, пластом церковной истории и культуры, и истории и культуры правящих Режимов, которые за сотни лет колонизации Руськой Земли, сделали все возможное и невозможное, чтобы люди руськие, живущие в руських родах, Племенах и Общинах, не знали своей подлинной истории и культуры. Только в этом и есть "заслуга" всех правящих режимов на Руси. Из древнеруських племен: Тиверцы, Уличи, Белые хорваты, Волыняне, Древляне, Поляне, Северяне, Радимичи, Дреговичи, Полочане, Кривичи, Вятичи, Словене /ильменские/, именно эти великие племена и образуют Руськую Nation. В этих великих руських племенах к 1917 г., в руських /белоруських, малоруських, русинских, великоруських/ родовых Общинах /деревнях/, проживало почти 90 % руського /малоруського, белоруського, русинского, великоруського/ населения России от всего населения, от всех так называемых многих народов.

В русских Общинах сформировались, русская Общинная культура, русская Общинная физическая культура. Русская Общинная физическая культура была очень многообразна. Видов спортивных Игр, борьбы, кулачного и палочного боя были многие десятки. Сейчас можно уверенно говорить, что из всех этих видов, можно составлять и можно было проводить комплексные русские спортивные Игры. Древнейшей традицией Руського Племенного и Общинного Народа был ритуал погребения своих сродственников, соплеменников, общинников, называемый Тризной. Этот ритуал насчитывает многие тысячи лет. Многие элементы этого ритуала сохранились до 20 столетия. Во время Тризны, инаши предки, после сжигания на кургане соплеменника, устраивали большой обряд поминовения, по ушедшему в мир иной соплеменнику. В этот обряд входил, накрытый стол за которым, пили, ели, пели песни и рассказывали про его подвиги, про его жизнь. В этот обряд входили обязательные состязания, по борьбе, по кулачному бою, различным играм. Водились хороводы с песнями. Именно эта традиция легла в основу идеи возрождения проведения комплексных русских Общинных игр и единоборств, одновременно и вместе. Проводя эти соревнования, "Сладистские Игры" русские люди каждый раз будут проводить их в честь своих предков, своих Родичей и Пращуров от которых Корень Руський происходит. Название этим Играм пришло тоже вместе с Тризной. По толковому словарю Владимира Даля "Сладить" - справиться, привести кого-нибудь к соглашению, послушанию. "Нет с ним никакого сладу.", "Что, сладил с маленьким?". К тому же второе значение слова "сладить", "поладить", "создать лад" - хорошо устроить, упорядочить, то есть привести к миру и согласию. Цель всех руських игр и единоборств всегда была одна, привести через поединок, через игру, к миру, к согласию, к ладу. Именно корень этого слова "слад, лад" и лег в название не только руськой борьбы "Слада" но и комплексных соревнований по руським играм и единоборствам ""Слад"истские Игры". Игры которые должны приводить всех руських людей и особенно руськую молодежь к Миру и Согласию между собой. Руських людей участвующих в Сладистских Играх называют "Сладистами". Сладисты, это руськие люди которые живут в "Ладу" с руськими Общинными традициями, руськими Оберегами, среди которых важнейшими являются Руськая Общинная физическая культура, ее Виды, руськие Общинные Игры и Единоборства. Мировые Сладистские Игры проводятся через три, четыре года. Период между этими Играми называется Мировой Сладиадой. В период Мировой Сладиады все руськие люди и в первую очередь руськая молодежь должна готовить себя к этим Играм. На Мировые Сладистские Игры приглашаются команды из Руських Общин, из всех стран, со всех континентов.

Сладиада, национальный культурно-спортивный праздник у руських людей, основанный на древнейшей традиции руського Общинного народа, в честь памяти предков, Родичей, Пращуров, справлять Тризну по ним, через руськую Общинную физическую культуру, ее Виды, руськие Игры, руськие Единоборства, приводить руських людей к Миру и Согласию.

Сладизм, это руськая Общинная духовная и физическая философия жизни, основанная на древней руськой Общинной и Племенной культуре, на Руських Оберегах, являющейся духовным стержнем, который через руськую Общинную физическую культуру, ее Виды, руськие Общинные Игры и руськие Общинные Единоборства, руськую Общинную систему воспитания, руський Общинный образ жизни, передает и прививает новым поколениям руськой молодежи, руськие Общинные традиции, Руськие Обереги, обычаи, любовь к руськой Общинной и Племенной истории, руським сказкам, руським приметам, руському языку, руським песням, руським музыкальным инструментам, руськой одежде.

Идеи Сладизма разработаны Миронычевым Владимиром Владимировичем и Дроздовым Александром Владимировичем. По их инициативе 11 декабря 1997 года в г.Оренбурге во время проведения 4-го Чемпионата Мира по руськой борьбе "Слада" и 2-го Чемпионата Мира по руському кулачному бою "Яр" состоялось 1-е Мировое Сладистское Вече Мирового Сладистского Движения, на котором самоучредилась Мировая Сладистская Община /МСО/. На Мировом Сладистском Вече было принято "Сладистское Уложение" законов, правил и предписаний Мировой Сладистской Общины и Мирового Сладистского Движения. "Сладистское Уложение", утвержденное Первым Мировым Сладистским Вече Мирового Сладистского Движения, является Законодательным документом, в котором изложены все законы, правила и требования Мировой Сладистской Общины /МСО/, которые являются обязательными для выполнения всеми участниками Мирового Сладистского Движения.

12-16 августа 1998 г. В г.Оренбурге прошли 1-е Мировые Сладистские Игры. 16 августа состоялась официальная церемония открытия Мировых Сладистских Игр. Был поднят Флаг Мирового Сладистского Движения и был зажён Сладистский Огонь. Место проведения: г.Оренбург, Россия, Дворец Культуры "Оренбургэнерго". Количество стран -7, Россия, Афганистан, Молдова, Таджикистан, Армения, Иран, Румыния. 16 августа провозглашен "Днем руськой Общинной физической культуры", этот день является днем ее возрождения, для всех руських Общин.

20-27 мая 1999 г. в г.Лысково, Нижегородской области прошли 1-е Международные европейские Сладистские Игры. В этих Играх приняли участие команды из пяти стран. Были разыграны комплекты медалей по 6 русским видам спорта.

Мировое Сладистское Движение, управляемое Мировой Сладистской Общиной "МСО", основывается в своей организации и развитии на принципах Сладизма.

Мировая Сладистская Община "МСО" через Мировое Сладистское Движение объединяет и дает свое признание всем международным, континентальным национальным сладистским организациям, сладистам из всех русских Общин во всем мире, которые признают "Сладистское Уложение".

Высшим смыслом для всех международных, континентальных, сладистских организаций, отдельных сладистов, всех русских Общин во всем мире, является участие в Мировых Сладистских Играх Мировой Сладиады.

Девиз Мировой Сладиады "Люди Руськие - в Руськие Общины объединяйтесь!". "Сладиада" - это древнейшая традиция русских людей, через русскую физическую культуру, ее Виды - русские Игры и русские Единоборства приводить к Миру, Согласию русских людей во всех русских Общинах, во всем мире. В Мировую Сладиаду входят: городские, региональные, национальные, континентальные Сладиады и все соревнования любого ранга по русским Видам спорта.

Приложение 5

## **История русской борьбы «Слада»**

### /Официальный очерк истории русской борьбы «Слада»/

В 1985 г. в г.Лысково был создан «Горьковский Центр по изучению и воссозданию русских общинных единоборств и игр». Учредителями Центра были: Миронычев В.В., Дроздов А.В., Румянцев С.В., Юсупов В.Г., Романов Н.М.. Научно-историческая работа, проведенная Центром, помогла в 1990 г. на основе истории и многих исторических документов создать правила по русской борьбе и кулачному бою, русским играм, разработать основные определения русской физической культуры. Русская борьба «Слада», ставшая с 1993 г. международным Видом спорта, была воссоздана на основе объединения правил древнерусских родовых Общинных Видов борьбы: «В обхват», «На поясах», «Охотницкая». Все древнерусские Виды борьбы появились и получили свое развитие в 13-ти древнерусских племенах: Тиверцы, Уличи, Белые хорваты, Волыняне, Древляне, Поляне, Северяне, Радимичи, Дреговичи, Полочане, Кривичи, Вятичи, Словене /ильменские/. В ходе княжеских распрей, князя, потомки князя Владимира Святого от разных его жен и наложниц, до нашествия татаро-монгол на Русь в 1223 г., успели создать около 250 самостоятельных княжеств. Именно эти князьки, не русские по происхождению, не давали возможности мирной жизни русским племенам. Именно они в ходе своих корыстолюбивых замыслов, распрей, набегов, используя наемные дружины авантюристов из других народов и стран, перемешали русские племена между собою. Именно эти великие племена и образуют в настоящее время Русскую Нацию. В этих великорусских племенах к 1917 г., в русских родовых Общинах /деревнях/, проживало почти 90 % русского /малорусского, белорусского, русинского, великорусского/ населения. Надо иметь в виду, что три названия трёх Видов борьбы условны, поскольку в каждой родовой Общине /деревне/ правила устанавливались свои, примерно в рамках одного из перечисленных Видов борьбы. Борьба в русских родовых Общинах /деревнях/ была частью русской родовой Общинной /деревенской/ культуры, а ещё конкретнее, ее физической культуры, которая состояла из множества спортивных игр и единоборств, которая воспитывала молодёжь на русских традициях. В русскую борьбу «Слада» были добавлены болевые и удушающие приемы, древнерусского Общинного и Племенного ратьного боя. История Руси, русских Общин, записи русских былин и летописей, воспоминания писателей, современников еще существовавшей русской Общины, в достаточной мере подтверждают правильность реконструкции русской борьбы «Слада». В русской Общинной борьбе наряду с силой ценились ловкость, быстрота и умение применять различные приемы, поэтому в большинстве описанных в русских летописях и былинах, дошедших в огромном количестве до наших времен, в поединках чаще всего побеждали борцы меньшего веса. В 1847 г. этнограф А.Терещенко писал: «Искусные борцы берут не силой, а ловкостью: противник старается схватить своего соперника так, чтобы он потерял равновесие, - тогда смело может он повалить или бросить его на землю как игрушку». Об этом же говорят и многие гравюры XVIII века. На них мы можем видеть и одежду борцов, то есть боролись на Руси в одежде, подпоясанной кушаком. Схватка длилась до сдачи одного из борцов. Этнограф Е.Покровский в 1887 году пишет: «Противники старались повалить друг друга на землю. Однако сваленного противника надо было ещё удержать известное время под собой и большей частью до тех пор, пока он признавал себя побежденным. Тогда считалось, что один из борцов справился, сладил с другим». По толковому словарю Владимира Даля «Сладить» - справиться, привести кого-нибудь к соглашению, послушанию.

«Нет с ним никакого сладу.», «Что, сладил с маленьким?». Отсюда и появилось современное название русской борьбы - СЛАДА. Это название наиболее отражает смысл и содержание русской борьбы «Слада», к тому же второе значение слова «сладить» - хорошо устроить, упорядочить. И наконец, если объединить оба толкования в одно, то философия русской борьбы «Слада» выражается в том, чтобы «принудить соперника к добровольной сдаче, не причиняя ему вреда!». В 1936г. - в Москве, в журналах «Деревенский физкультурник» московским журналистом Б.М.Чесноковым были опубликованы Правила по русским Общинным Видам борьбы «В обхват» и «На поясах». В одном из них он написал: **«При создании копромиссных, общих правил, в которые бы вошли правила всех русских видов борьбы, русская борьба могла бы стать интернациональной борьбой....»**

**Русская Общинная борьба «Слада»** - это русская борьба в русской одежде, возникшая в результате органического соединения правил трех древнерусских Общинных видов борьбы: **«В обхват», «На поясах» и «Охотничьей борьбы»** с добавлением болевых и удушающих приемов из арсенала древнерусского Общинного и Племенного ратьного боя. Русская Общинная борьба «Слада» с 1993 г. стала русским национальным и международным видом борьбы. Русская Общинная борьба «Слада» - это русская борьба в русской одежде, находящаяся в неразрывной связи с историей и культурой русского Общинного народа. Русская Общинная борьба «Слада» - это единственный русский Общинный вид спорта в русской одежде, воссозданный как важнейшее средство воспитания русской Общинной молодежи патриотами исторических и культурных русских традиций /Оберегов/ Руси. Заменить ее чем-то иным нельзя. Русская борьба «Слада» воссоздавалась не только на историческом достоверном материале, но и на основе современных научных знаний. Дроздов А.В., один из Учителей-Основателей русской борьбы «Слада», 15 лет работал над созданием Методических таблиц по изучению приемов борьбы в стойке, положении лежа, удушающих захватов, болевых захватов, ударов и других технических действий: переворачиваний, удержаний. Все таблицы созданы на основе биомеханической схожести приемов. Это изобретение разрушило многие мифы и басни, укоренившиеся в спортивных единоборствах, которыми спекулировали все их последователи. Открытие Дроздова А.В. положило конец этим басням и мифам, которые были неотъемлемой частью истории вольной и классической борьбы, борьбы самбо, дзюдо и многих восточных и других единоборств. Открытие Дроздова А.В. положило конец мифологии основателей русских Стилей в России, Украине, Беларуси, которые именно приемы возвели в ранг «Русской традиции» и много сил и бумаги потратили для того, чтобы придать видимость научности этим мифам.

**Методические таблицы Дроздова А.В. дали научное основание для того, чтобы вывести методологические законы:** **1-й закон:** Приемы борьбы у всех видов борьбы, международных и национальных, одни и те же. Ни одна борьба не может заявить о своей монополии на те или иные приемы борьбы. В каждой борьбе с помощью правил вводятся ограничения на отдельные виды приемов. На эти ограничения накладывается или национальные, культурные традиции или же ограничения связанные с сохранением здоровья борцов. Есть ограничения в правилах которые обусловлены зрелищностью поединков для массового зрителя и поклонников.

**2-й закон:** Итак, в чем же различия между видами борьбы? Если отвечать кратко, то один вид борьбы отличается от другого вида, национальной Культурой народа, создавшего свою борьбу. В том, что у каждого народа имела своя национальная борьба, вряд ли надо кому либо доказывать. Она была и есть у всех народов, и каждый народ сохранил свою национальную борьбу настолько, насколько он сохранил свою национальную Культуру.

**3-й закон:** Из предыдущих двух законов следует следующее. Какой вид борьбы может иметь право называться национальным, и следовательно, русским? Для этого необходимо, чтобы этот вид борьбы мог иметь **восемь характеристик-признаков**, которые отличают его от других видов. **Русская родовая Общинная физическая культура** - это исторически, на протяжении тысячелетий сложившиеся русские родовые Общинные Виды физических упражнений: борьбы, кулачного боя, игр, которые органично соединены с многотысячелетней культурой, песнями, танцами, одеждой русского родового Общинного народа.

**Русская родовая Общинная физическая культура научна и национальна!** Русская Общинная физическая культура - эволюционно и органично развивалась в русской родовой Общине /деревне/, и являлась необходимой частью ее жизни, ее культуры, ее воспроизводства, ее защиты от внешних врагов.

Русская родовая Общинная физическая культура состоит из русских Общинных Видов спорта и Игр. В настоящее время из большого многообразия русских Общинных Видов спорта и игр наиболее сохранились: русский Общинный кулачный бой «Яр», русская Общинная борьба «Слада», русские Общинные Игры /Лапта, городки, клек-гоняла, чижик, «бабки» и многие др./.

- Русский Общинный Вид спорта** - это:
- Система русского Общинного образа жизни и воспитания;
  - Системы русской Общинной народной игры и единоборств.

**Видом русской родовой Общинной физической культуры является такой Вид, который имеет восемь признаков - характеристик:**



1. **Каждый Вид должен иметь свою историю**, неразрывно связанную с историей русского Общинного народа и имеющую подтверждение на протяжении столетий в памятниках письменности и культуры;
2. **Форма одежды этого Вида** должна соответствовать традиционной одежде русского Общинного народа, соединяя ее с современностью, спортивностью;
3. **Нормативы мастерства - система воспитания** через комплексы технических действий русского Общинного Вида спорта;
4. **Методика и классификация**, отображающая специфику изучения, приобщения к этому Виду спорта, имеющая в своей основе последние достижения спортивной науки и медицины и отображающая древние русские Общинные истоки этого Вида;
5. **Правила соревнований**, которые органично соединяют русские Общинные традиции /Обереги/ и современные требования;
6. **Русские Общинные ритуалы, традиции /Обереги/**, воссозданные как духовная и нравственная основа этого Вида;
7. **«Школа» в русских Общинных Видах спорта**, многолетняя работа большого коллектива инструкторов, тренеров, наставников во главе с ее Основателем - работа над созданием «Системы».
8. **Клубом по русской физической культуре** называется место, помещение, зал, где члены клуба изучают и приобретают навыки и умения жить в клубной Общине и изучают русский Общинный вид спорта, как составную часть русской Общинной физической культуры. Клуб своим оформлением, атрибутами, ритуалами /Оберегами/ и всеми, происходящими в нем процессами, должен создавать русский Общинный фон, поле, духовность, являющиеся теми национальными элементами, которые заменить ничем другим нельзя.

В 1991 г. был создан Оргкомитет по созданию российских и международных спортивных федераций по русским единоборствам. Председателем Оргкомитета был утвержден Миронычев В.В. директор клуба «Самбо-81» г.Лысково. В 1993 г. 20 октября в г.Лысково, Нижегородской области в спорткомплексе клуба «Самбо-81» прошла международная конференция, участниками которой были представители 12 стран. На Конференции были утверждены: Устав Международной федерации по русской борьбе «Слада», «Нормативы мастерства по русской борьбе «Слада», «Положение о клубе по русской борьбе «Слада»», «Международные правила по русской борьбе «Слада»». Был избран Исполком Международной федерации из 15 представителей 12 стран. Президентом федерации был выбран представитель России Миронычев В.В.. Одновременно с конференцией были проведены международные семинары по правилам и нормативам русской борьбы «Слада» и по «Положению о клубе русской борьбы «Слада»» по результатам проведенных семинаров, 12 участникам были присвоены судейские и тренерские звания. На Исполкоме был утвержден План-Календарь спортивных мероприятий Международной федерации на 1994 г.. Были проведены международные конференции, на которых были созданы: Международная Ассоциация Клубов «Слада» /МАКС/, Международный Союз тренеров по русской борьбе «Слада»/МСРБС/, Международная Лига судей по русской борьбе «Слада» /МЛСРБС/, Международная Детская Лига по русской борьбе «Слада» /МДЛРБС/, Международная Студенческая Лига по русской борьбе «Слада» /МСЛРБС/, Международная Лига ветеранов по русской борьбе «Слада» /МЛВРБС/, Всемирная Академия по русской борьбе «Слада» /ВАРБС/. В эти же сроки состоялась Всероссийская учредительная Конференция, на которой был создан Всероссийский Союз клубов по русской борьбе «Слада». Был утвержден Устав Союза и избран Исполком. Президентом был утвержден нижегородец Миронычев В.В.. Исполком Союза утвердил План-Календарь на 1994 г. и принял решение о проведении 1-го Всероссийского Сбора по русской борьбе «Слада» и 1-го Чемпионата России в г.Орехово-Зуево Московской области на базе клуба «Ритм». Одновременно были проведены всероссийские семинары по русской борьбе «Слада», на которых 15 участникам были присвоены судейские и тренерские звания. В 1993 года в г.Акмола /Казахстан/ клубами борьбы из Таджикистана, Армении, Азербайджана, Туркмении, России, Кыргызстана была создана Азиатская федерация по русской борьбе «Слада». Президентом был выбран Раджабов Ахтам Муххиддинович, представитель Таджикистана. Зимой 1993 г. В.В.Миронычев и А.В.Дроздов провели российские судейские и тренерские семинары по русской борьбе, в г.Азове, в г.Омске, г.Якутске и Владивостоке. Большая подготовительная работа, проведенная руководителями Международной и Всероссийской федерациями, позволила успешно провести в апреле в г.Орехово-Зуево 1-й Всероссийский Сбор по русской борьбе «Слада», на котором были аттестованы по судейству и присвоены тренерские звания 22 участникам. Одновременно прошел 1-й Чемпионат России, на котором сборными командами из 22 регионов были определены 1-е Сборные команды России по русской борьбе «Слада». Исполком Всероссийского Союза клубов русской борьбы «Слада» принял решение считать 22 апреля днем русской борьбы «Слада», обязательным для празднования всем клубам культивирующих русскую борьбу «Слада». Сразу же после проведения всероссийских соревнований и Сбора по русской борьбе «Слада» члены Исполкома Миронычев В.В. и Дроздов А.В. в мае 1994 г. провели выездные семинары по русской борьбе «Слада» в городах: Казань, Н.Ломов, Пенза, Волгоград,

Волгодонск, Каменск-Шахтинск, Донецк, Анапа, Усть-Лабинск, Ростов, Воронеж, Рязань, Москва, Торез, Горловка, Донецк, Судак /Украина/, в поселке Турки Саратовской области и ст. Вешенской Ростовской обл.. Эта большая подготовительная работа позволила провести 29 июня 1994 года в г.Судаке /Крым, Украина/ 1-й Международный Сбор по руськой борьбе «Слада», в котором приняли участие представители 8 стран. По результатам 1-го Международного Сбора 18 участникам были присвоены судейские и тренерские звания. Исполком Международной федерации по руськой борьбе «Слада» принял решение считать 29 июня днем руськой борьбы «Слада» как Международного Вида спорта. Сразу после проведения 1-го Международного Сбора в спорткомплексе военного санатория г.Судака прошло 1-й Детское Первенство Мира по руськой борьбе «Слада» для девочек и мальчиков 12 и 14 лет. Исполком Международной федерации дал оценку по итогам проведения первых международных соревнований по руськой борьбе «Слада» - «Хорошо».

Сразу же после успешного проведения детских соревнований началась подготовка к проведению 1-го Чемпионата Мира для взрослых и юношей по руськой борьбе «Слада» в станице Воронежская Краснодарского края. Здесь была проведена большая подготовительная работа председателя Краснодарской краевой федерации руськой борьбы «Слада» Романенко И.М. и Генерального Директора агрофирмы «Мир» Титовского Н.А.. Была подготовлена замечательная спортивная база, спорткомплекс станицы Воронежской, Дворец Культуры для проведения Международного Конгресса. Международная федерация по руськой борьбе «Слада» благодаря большой спонсорской поддержке фирмы «Фортуна-Макеева», г.Дзержинска, Генерального Директора фирмы Полякова А.А. и заместителя Макеевой Н.А. подготовили к первому Чемпионату Мира 120 спортивных костюмов по руськой борьбе «Слада». Качество, добротность и красота руських костюмов высокого уровня в традиции и эстетичности, позволило создать во время проведения Чемпионата Мира, руськую нравственную и духовную спортивную атмосферу отмеченную всеми участниками и гостями. Во время проведения 1-го Чемпионата Мира, в котором участвовали команды 9 стран, были проведены международные тренерские и судейские семинары, на которых были аттестованы 28 специалистов по руськой борьбе из 9 стран. Во время проведения 1-го Чемпионата Мира прошло важное событие, которое определило развитие руських Видов спорта и национальных единоборств других стран на многие годы. Прошла Международная Учредительная Конференция, на которой была создана Всемирная Ассоциация «Слада» /ВАС/. Был принят Устав ВАС, высшим законодательным органом ВАС, Генеральной Ассамблеей был выбран Генеральный Президент, представитель России, Миронычев В.В. и исполнительный орган, Генеральный Совет, в который вошли Миронычев В.В., Раджабов А.М., Дроздов А.В.. Учредителями ВАС стали 8 международных объединений по руським и национальным Видам спорта. Это: Международная федерация по руськой борьбе «Слада» /МФРБС/, Международная Ассоциация Клубов «Слада» /МАКС/, Международный Союз тренеров по руськой борьбе «Слада» /МСРБС/, Международная Лига судей по руськой борьбе «Слада» /МЛСРБС/, Международная Детская Лига по руськой борьбе «Слада» /МДЛРБС/, Международная Студенческая Лига по руськой борьбе «Слада» /МСЛРБС/, Международная Лига ветеранов по руськой борьбе «Слада» /МЛВРБС/, Всемирная Академия по руськой борьбе «Слада» /ВАРБС/. Всемирная Ассоциация «Слада» /ВАС/ стала координационным международным центром позволяющим создать стратегию развития руських Видов спорта в первую очередь в России и уже потом в мире. Приоритетно главным направлением развития руських Видов спорта были определены руськие Общины. Генеральный Совет ВАС принял объединенный План-Календарь спортивных мероприятий ВАС на 1995 г.. Исполком Международной федерации по руськой борьбе «Слада» утвердил 2-е издание «Свода международных правил проведения соревнований по руськой борьбе «Слада». В них было внесено более 100 поправок и предложений тренеров, судей и организаторов по руськой борьбе «Слада». 1995 г. начался с проведения в г.Волгограде в феврале 1-го Чемпионата Мира среди клубов по руськой борьбе «Слада» и 1-го Кубка Мира. Участниками этих международных соревнований, проводимых Международной Ассоциацией Клубов «Слада» /МАКС/, были клубы из 8 стран. Одновременно здесь состоялась Учредительная Конференция, на которой была создана Международная федерация по руському кулачному бою «Яр». В г.Моздоке, Северной Осетии-Алании прошел 2-й Чемпионат России по руськой борьбе «Слада», в которых приняли участие команды из 18 регионов России. В г.Судаке, в Крыму прошло 2-е Детское Первенство Мира, проведенное Международной Детской Лигой по руськой борьбе «Слада». В это время прошел 2-й Международный Сбор по руськой борьбе «Слада», на котором со всеми участниками были проведены семинары по «Положению о клубе «Слада»». Все участники были ознакомлены с системой руського клубного воспитания, которая является основой для всех клубов по руськой борьбе «Слада». Со всеми участниками Сбора был проведен теоретический и практический семинар по нормативам мастерства по руськой борьбе «Слада». В г.Донецке, Украине прошёл 1-й Студенческий Чемпионат Мира, проведенный Международной Студенческой Лигой по руськой борьбе «Слада». В г.Кишиневе, Молдове состоялся 2-й Чемпионат Мира среди сборных стран проведенный Международной федерацией по руськой борьбе «Слада». В Кишиневе прошел 20 октября 1-й Международный Сбор по руському бою «Яр». С октября по декабрь 1995 г. Генеральным Советом ВАС была

проведена регистрация в Министерстве Юстиции Республики Молдова всех международных объединений по румынской борьбе «Слада». Была проведена Учредительная Конференция, на которой была создана, а потом зарегистрирована Европейская федерация по румынской борьбе «Слада». Исполком Международной федерации по румынской борьбе «Слада» утвердил 3-е издание «Свода международных правил проведения соревнований по румынской борьбе «Слада». В 1996 г. в феврале в г.Воткинске прошел 2-й Чемпионат Мира среди клубов по румынской борьбе «Слада» и 1-й Чемпионат Мира по нормативам. В апреле в г.Новозыбкове состоялся 3-й Чемпионат России и 1-й Чемпионат России по нормативам по румынской борьбе «Слада». В сентябре в г.Кэушень, Республике Молдова прошел 3-й Чемпионат Мира и 2-й Чемпионат Мира по нормативам по румынской борьбе «Слада». В октябре в г.Донецке прошёл 2-й Студенческий Чемпионат Мира и 3-й Чемпионат Мира по нормативам по румынской борьбе «Слада». Там же прошёл 1-й Чемпионат Мира по румынскому кулачному бою «Яр». Год 1996 был годом дальнейшего развития румынской борьбы «Слада». В декабре 1996 г. Исполком Международной федерации по румынской борьбе «Слада» утвердил 3-е издание «Свода международных правил проведения соревнований по румынской борьбе «Слада». В них было внесено более 70 поправок и предложений, сделанных тренерами, судьями и специалистами по румынской борьбе «Слада».

В 1997 г. в апреле был проведен в г.Лысково 1-й Чемпионат России по румынскому кулачному бою «Яр». В октябре в г.Павлово прошел 4-й Чемпионат России и 2-й Чемпионат России по нормативам по румынской борьбе «Слада». В декабре в г.Оренбурге прошел 4-й Чемпионат Мира по румынской борьбе «Слада», 3-й Чемпионат Мира по нормативам, 2-й Чемпионат Мира по румынскому кулачному бою «Яр» и 3-й Чемпионат Мира среди ветеранов по румынской борьбе «Слада». В декабре в г.Оренбурге состоялось событие, которое готовилось три года и которое ждали все тренеры и специалисты по румынским Видам спорта. На Международной Учредительной Конференции был создан Мировая Сладистская Община /МСО/. Мировая Сладистская Община/МСО/ - это высший законодательный орган Всемирного Сладистского Движения, самоучрежденный 11 декабря 1997 г. в в России на 1-м Учредительном Конгрессе Всемирного Сладистского Движения, на котором были представители 16-ти стран из Европы, Азии, Африки, Америки. На 1-м Учредительном Конгрессе было принято Сладистское Уложение Мировой Сладистской Общины /МСО/. Высший исполнительный орган – Исполнительное Вече МСО. Мировая Сладистская Община провозгласила основные принципы возрождения румынской Общинной физической культуры через проведение Мировых Сладиад /МС/. Мировая Сладиада /МС/ - один четырёхлетний период между Мировыми Сладистскими Играми /МСИ/. Девиз Мировой Сладиады :»Люди румынские, в Румынские Общины объединяйтесь!», «Сладиада» - это древнейшая традиция румынских людей, через румынскую Общинную физическую культуру, ее Виды - румынские Общинные Игры и румынские Общинные единоборства приводить к Миру, Согласию румынских людей во всех румынских Общинах во всем мире. За 4 года в План-Календарь Мировой Сладиады /МС/ входят Планы-Календари всех международных и национальных федераций, Лиг и Союзов по румынским Видам спорта. Все эти соревнования и мероприятия являются подготовительными для того, чтобы быть готовыми к участию в главном событии для всех спортсменов, тренеров и специалистов по румынским Видам спорта, участия в Мировых Сладистских Играх /МСИ/. Мировые Сладистские Игры /МСИ/ являются комплексными. В Программу Игр в 1998 г. входили 6 Видов: лапта, чиж, борьба «Слада», клёк-гоняла, городки /народные/, кулачный бой «Яр». В настоящий момент Исполнительное Вече МСО заслушал руководителей международных и национальных объединений по румынским Видам спорта и принял решение включить в Программу 2-х Мировых Сладистских Игр /МСИ/ уже 16 летних Видов и 10 Видов в зимнюю Программу. В России дважды проводились Российские Сладистские Игры /РСИ/ в 2000 и 2001 г.г.. В Нижегородской области дважды проводились Нижегородские областные Сладистские Игры. Ежегодно проводятся Сладистские Игры /СИ/ в г.Мариинске и г.Лысково. В Мировую Сладиаду /МС/входят: городские, региональные, национальные континентальные Сладиады. Высшим Законом Мирового Сладистского Движения /МСД/ является «Сладистское Уложение» Мировой Сладистской Общины /МСО/. Все организации и отдельные члены Мирового Сладистского Движения должны полностью придерживаться его Положений и Правил, которые регламентируют и определяют все отношения в процессе всего периода Мировой Сладиады /МС/. Для румынской борьбы «Слада» включение ее в Программу Игр стало большим спортивным полигоном и еще одной из главных форм пропаганды ее среди молодежи разных стран и национальностей. Самым большим событием в развитии румынской борьбы «Слада» было признание её Мировой Сладистской Общиной и включение её в Программу 1-х Мировых Сладистских Игр /МСИ/ в г.Оренбурге в сентябре 1998 г.. Сладистские Игры /СИ/ проводятся раз в четыре года и наличие в их Программе румынской борьбе «Слада» как Вида спорта дает возможность поднять её авторитет, как международного вида, её статус, её авторитет. Иметь Чемпионов Сладистских Игр престижнее и выше по статусу, чем Чемпионов Мира. В 1998 г. в результате проведенной большой работы было утверждено четвертое издание «Свода международных правил проведения соревнований по румынской борьбе «Слада». В 1998 г. отмечался первый юбилей - 5-и ление румынской борьбы «Слада». В честь этого события Исполкомом МФРБС были учреждены: медаль «За большой вклад в развитие

русского кулачного боя «Яр» трех степеней, Знак и Удостоверение ветерана русской борьбы «Слада», Знак и Удостоверение ветерана судьи. Этими медалями и Знаками были награждены 127 членов Международной федерации по русской борьбе «Слада» из 8 стран. Создателям русской борьбы «Слада» Миронычеву В.В. и Дроздову А.В. были присвоены звания: «Учитель-Основатель русской борьбы «Слада». Этим самым была признана их большая безкорыстная многолетняя работа над воссозданием русских единоборств. Большая работа по разработке нормативов мастерства проведенная Миронычевым В.В. и Дроздовым А.В. позволили с 1997 г. проводить Чемпионаты Мира и национальные чемпионаты. По нормативам мастерства, базовой древнерусской технике русской борьбы «Слада» были проведены 6 Чемпионатов Мира и 4 Чемпионата России. Эти соревнования помогли создать Школы по русской борьбе «Слада» как в России так и в 8 странах Европы и Азии. Именно эти Стили, Школы и Клубы по русской борьбе «Слада» позволили присвоить звания Вида Национального Всероссийскому Союзу клубов по русской борьбе «Слада» и еще четырем национальным федерациям: Таджикистана, Молдовы, Казахстана, Украины с 1998 г.. Международная федерация по русской борьбе «Слада» получила от Всемирной Ассоциации «Слада» право называться Международным Видом с 1998 г. Русская борьба «Слада» в настоящий момент не уступает восточным единоборствам в культуре, в базовых элементах Русского воспитания, Русского Общинного образа жизни. Этими элементами насыщена учебная Программа для ДЮКФП и ДЮСШ по русской борьбе «Слада», но и сам процесс изучения русской борьбы «Слада». Апробация и сертификация Программ осуществлялась в Кемеровской области, Машковым О.А., в Нижегородской области, Миронычевым В.В., Дроздовым А.В., в Удмуртии, Волковым И.К., на Украине, Донецке, Черепяхиным Г.А., в Таджикистане, Душанбе, Раджабовым А.М. и другими специалистами. С 1994 г. ежегодно проводятся Международные и Российские Смотры-Конкурсы на звание: «Лучший клуб русской борьбы «Слада» в Мире» и «Лучший клуб русской борьбы «Слада» в России».

Всего проведено 11 Международных и 11 российских конкурсов на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада»». Лучшими базовыми клубами определены: клуб «Слада-81» г.Лысково, клуб «Олимп» г.Павлова, клуб «Кийская дружина», г.Мариинск, клуб «ВИК» г.Ижевск, клуб «Славяне» г.Сергач, клуб «Кедр» г.Чита, клуб «Ратоборец» г.Шарыпово, клуб «Энергетик» г.Нягань, клуб «Слада-95» г.Донецк, клуб «Женис» г.Аксай, клуб «Им. Раджабова» г.Душанбе, клуб «Арцах» г.Арташат. Эти клубы являются эталонами русской борьбе «Слада», именно в них проходили апробацию методика и правила русской борьбы «Слада», именно эти клубы дали русской борьбе «Слада» возможность заявить себя новым спортивным, прикладным международным единоборством. В России в настоящий момент зарегистрировано 6 областных федераций по русской борьбе «Слада». Первый клуб созданный в России и мире по русской борьбе «Слада», был создан в г.Лысково, Нижегородской области 26 октября 1994 г. это клуб «Слада-81». Вторым был клуб «Слада» из г.Симферополя, третьим был клуб «Олимп» г.Павлово, четвертым клуб «Славяне» из г.Сергача, пятым клуб «РАМ» из Душанбе, шестым клуб «Кийская Дружина» из г.Мариинска. Эти клубы созданные и зарегистрированные в 1994 г. и 1995 г. они были первыми клубами в развитии русской борьбы «Слада». Первая зарегистрированная областная федерация была Нижегородская областная федерация по русской борьбе «Слада» в 1994 г., вторая Федерация клубов по русской борьбе «Слада» Кузбасса, третья Федерация Удмуртии, четвертая Федерация Красноярского края, пятая Федерация Якутии и т.д.. В 22 регионах и 16 странах мира есть тренеры прошедшие тренерскую подготовку и лицензирование. Первые по русской борьбе «Слада» соревнования прошли в г.Лысково, г.Мариинске, г.Ижевске, г.Павлове, г.Шарыпово, г.Новозыбкове, г.Сергаче. С 1993 по 2003 г.г. было проведено 38 международных и 26 национальных семинаров. Разработаны и внедрены «Международные требования для аттестации на звания судей Международных категорий по русской борьбе «Слада». Разработана судейская форма. Она отличается приверженностью русским историческим традициям, в то же время, современна, удобна и красива.

Исполнительный Комитет Международной Лиги судей по русской борьбе «Слада» проделал огромную работу, чтобы обобщить весь судейский материал и опыт квалифицированных судей и ввести это в 5-е издание правил по русской борьбе «Слада». С 1993 по 2003 годы в них было внесено более 200 поправок и предложений, сделанных специалистами, тренерами, судьями по русской борьбе «Слада». Среди них стоит отдельно отметить: Волкова И.К., Зайнуллина Р.Х., Машкова О.А., Анисимова И.Б., Цитиашвилли Н.А., Вдовина Н.А., Воронова И.С., Бакурскую О.В. /Россия/, Черепяхина Г.А., Бощенко И.В. /Украина/, Раджабова А.М. /Таджикистан/, Болбочана Н.Д. /Молдова/, Федорина С.В. /Эстония/, Сыйкова Ж.К. /Казахстан/, Ахумянца А.А. /Армения/. «Свод международных правил проведения соревнований по русской борьбе «Слада» - это принципиально новые правила, отличные от международных правил других единоборств. В них нет западных терминов и обозначений. Они полностью выверены с русской исторической терминологией и понятиями. Эти правила дают возможность неограниченного творчества для тренеров, судей и организаторов. Эти правила устанавливают ту далекую перспективу для развития русской борьбы «Слада», когда она станет реальностью и потребностью для миллионов ее поклонников как в России, так и в мире ! Исполнительный Комитет Лиги обеспечил квалифицированное

судейство международных и национальных соревнований по русской борьбе «Слада». Благодаря проведению 36 международных и всероссийских семинаров Международная Лига судей по русской борьбе «Слада» располагает в настоящий момент квалифицированными судейскими кадрами, способными проводить международные соревнования любого ранга на высоком международном уровне. Уже сейчас все судьи разделены на 5 групп, главная из которых - группа «А», в которую входят 11 судей очень высокой квалификации. Вплотную к ним находятся судьи группы «Б» /8 судей/, которые незначительно отстают от судей группы «А» по своей квалификации. Всего же Международная Лига судей насчитывает в своих рядах более 38 судей. «Свод международных правил проведения соревнований по русской борьбе «Слада» 2001 г. законодательно закрепляет и подводит итог большой работе основателей русской борьбы «Слада» Миронычева В.В. и Дроздова А.В.. Для них это самая большая награда за их бескорыстный многолетний труд. Выход этих правил является важным указателем всем тренерам, специалистам по русским единоборствам, каким путем надо идти чтобы правильно спланировать свою тренерскую, наставническую работу по воспитанию молодежи на лучших образцах Русской культуры и традиций /Оберегов, чтобы все их наработки стали достоянием широких масс русской и зарубежной молодежи. Современные правила русской борьбы «Слада» их многолетняя апробация на практике в секциях, клубах, ДЮСШ и подготовленные высококвалифицированные судьи позволили провести 8 Чемпионатов Мира, 11 чемпионатов России, более 20 всероссийских и международных соревнований по русской борьбе «Слада», 11 Международных и 11 всероссийских конкурсов на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада»», 4 Чемпионата Мира и 4 Чемпионата России по древнерусской базовой технике русской борьбы «Слада». За 10 лет с 1994 по 2004 года большую научную, педагогическую работу провел Международный Центр по русской борьбе «Слада»/МЦРБС/ и Всемирная Академия по русской борьбе «Слада» /ВАРБС/, которые подготовили: 110 специалистов с средним специальным образованием, 25 с высшим, 12 докторов наук и 12 кандидатов наук по русской физической культуре. В Академии 14 Академиков и 13 членов-корреспондентов активно работают над созданием учебных, методических, исторических пособий и учебников по русским единоборствам. У русской борьбы «Слада» есть большое и уверенное будущее, она является признанным участником международного спортивного движения, у нее есть поклоники в 22 странах мира. У русской борьбы есть народ который ее породил, и энтузиасты, которые будут продолжать свою патриотическую, подвижническую, так необходимую для воспитания молодежи работу.

#### **VIII. Памятные Даты**

##### **Памятные даты-Традиции**

**русской борьбы «Слада» обязательные для празднования в клубах русской борьбы «Слада»**

**/Клуб по русской борьбе «Слада» должен поздравлять с памятными датами, всех основателей русской борьбы «Слада», знать их биографии, оказывать им уважение за развитие русской борьбы «Слада» в России и мире. Памятные даты оформляются в клубе на самом видном месте./**

##### **Январь**

- 10** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Таджикистане, **Раджабова Ахтама Муххиддиновича** /1950 г.р./,
- 11** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в г.Невинномысске, Ставропольском крае, России, **Багдасаряна Макара Богдановича** /1961 г.р./ /трагически погиб 31 мая 1995 г.в автокатастрофе/
- 19** - День рождения **Дроздова Александра Владимировича** /1949 г.р./ Учителя - Основателя Русской Общинной Физической Культуры /РОФК/, Учителя - Основателя Русской Общинной борьбы «Слада» /г.Павлово, Нижегородская область/
- 29** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Казахстане, **Сыйкова Жаскайрата Кажгалиевича** /1963 г.р./,
- 30** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Удмуртии, **Волкова Игоря Константиновича** /1952 г.р./.

##### **Февраль**

- 15-22** - 1-й Чемпионат Мира по нормативам древнерусской базовой техники русской борьбы «Слада» на звание инструктора «Ласка». г.Воткинск, Россия, /1996 г./ . Участников - 98, Клубы - 20, Страны - 8.
- 23** - В г.Волгограде прошел 1-й Чемпионат Мира среди клубов и 1-й Кубок Мира среди клубов по русской борьбе «Слада» /1995 г./
- 23** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской

борьбы «Слада» в Красноярском крае, **Алипкачева Шамиля Гаджиевича** /1960 г.р./,

### Март

**25** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Свердловской обл., **Селиванова Василия Викторовича** /1972 г.р./,

### Апрель

**14** - День рождения **Миронычева Владимира Владимировича**, /1951 г./

**Учителя - Основателя Русской Общинной Физической Культуры /РОФК/,**

**Учителя - Основателя Русской Общинной борьбы «Слада»** /г.Лысково, Нижегородская область/.

**22** - В г.Орехово-Зуево, Московской области состоялся **1-й Российский Сбор** по русской борьбе «Слада» /1994 г./.

Руководители Сбора: Миронычев В.В., Дроздов А.В.. Были утверждены доклады:

- «Правила проведения соревнований по русской борьбе «Слада»» - Дроздов А.В.;

- «Методика изучения русской борьбы «Слада»» - Дроздов А.А.;

- «Нормативы мастерства по русской борьбе «Слада»» - Миронычев В.В.;

- «Клуб русской Общинной борьбы «Слада» - Миронычев В.В.;

- Система русского Общинного образа жизни - основа системы воспитания в клубе русской борьбы «Слада»» - Миронычев В.В.;

**22** - Исполнительный Комитет Всероссийского Союза клубов по русской борьбе «Слада» утвердил этот день

**«Днём рождения русской борьбы «Слада»**

и обязательным праздником, для всех клубов русской борьбы «Слада» /1994 г./

**23-24** - 1-й Чемпионат России по русской борьбе «Слада» /1994 г./ г.Орехово-Зуево, Московская область.

Количество участников - 117, Количество клубов - 28, Количество регионов - 24.

### Май

**11** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Оренбургской области, **Вдовина Николая Афанасьевича** /1960 г.р./.

**17-20** - 1-е Сладистские Игры России по русской борьбе «Слада» г.Лысково, Нижегородская область, /1999 г./, Участники - 25, Клубов - 6, Регионов - 3.

**24-31** - 1-й Международный Фестиваль Национальных Единоборств по русской борьбе «Слада». Место проведения: Нижегородская область, Россия, /1999 г./ г.Лысково, клуб «Слада - 81». Участники - 28, Количество стран - 5, Россия, Таджикистан, Армения, Казахстан, Украина.

**31** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Брянской области, **Анисимова Игоря Брониславовича** /1957 г.р./

### Июнь

**28** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Краснодарском крае, **Романенко Ивана Михайловича** /1945 г.р./ /Инициатор и организатор проведения 1-го Чемпионата Мира по русской борьбе «Слада» в сентябре 1994 г. в ст.Воронежской/.

### Июль

**22** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя Русской борьбы «Слада» в г.Якутске и в Якутии-Саха, **Степанова Ивана Михайловича** /1962 г.р./

**29** - Прошел **1-й Международный Сбор** по русской борьбе «Слада». г.Судак, Крым, Украина /1994 г./.

Руководители Сбора: Миронычев В.В., Дроздов А.В.. Были утверждены доклады:

- «Правила проведения соревнований по русской борьбе «Слада»» - Дроздов А.В.;

- «Методика изучения русской борьбы «Слада»» - Дроздов А.В.;

- «Нормативы мастерства по русской борьбе «Слада»» - Миронычев В.В.;

- «Клуб русской борьбы «Слада»» - Миронычев В.В.;

- Система русского образа жизни - основа системы воспитания в клубе русской борьбы «Слада»» - Миронычев В.В.

### Август

**3** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Кемеровской области, **Машкова Олега Александровича** /1963 г.р./.

**14-15** - 1-е Мировые Сладистские Игры по русской борьбе «Слада» Место проведения: г.Оренбург, Россия,

/1998 г./, ДК «Оренбургэнерго». Участников - 46, Количество стран - 7, Россия, Афганистан, Молдова, Таджикистан, Армения, Иран, Румыния.

**16** - В г.Оренбурге прошли 1-е Мировые Сладистские Игры /МСИ/. В этот день состоялась официальная церемония открытия Мировых Сладистских Игр /МСИ/ Был поднят Флаг Мирового Сладистского Движения /МСД/ и был зажён Сладистский Огонь /СО/. Одним из видов Программы Игр была русская бооьба «Слада». **16 августа** Мировая Сладистская Община /МСО/ приняла решение считать этот день как **«День русской Общинной физической культуры»**.

Этот день считается Праздником во всех клубах занимающихся руськими Видами спорта.

**17** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» на Украине и Донецкой области, **Черепакина Георгия Аркадьевича /1928 г.р./**.

### Сентябрь

**14** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Ростовской области, **Цитиашвили Нугзара Ахмадовича /1959 г.р./**.

**16-20** - 1-й Чемпионат Мира по русской борьбе «Слада». Место проведения: станица Воронежская, Краснодарский край, Россия /1994 г./, Количество участников - 107, Количество стран - 9.

### Октябрь

**19** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в г.Нягань, и Тюменской области, **Воронова Игоря Сергеевича /1965 г.р./**

**20** - Создан «Горьковский центр по изучению и воссозданию русской борьбы, кулачного боя, русских спортивных Игр» в г.Лысково, Горьковской области на базе клуба «Самбо-81». Основатели Горьковского центра Миронычев В.В., Дроздов А.В., Румянцев С.В., Юсупов В.Г., Романов Н.М..

**21** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Читинской области, **Бакурской Ольги Владимировны /1969 г.р./**.

**26** - День рождения Первого в России и Мире **клуба русской борьбы «Слада-81», г.Лысково**, Нижегородской области.

**31** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Нижегородской области, **Захарова Сергея Михайловича /1963 г.р./**

**23-24** - 1-й Российский турнир по русской борьбе «Слада» на призы Учителя - Основателя русской борьбы «Слада» В.В.Миронычева. /1998 г./ г.Мариинск, Кемеровская область, Участников - 35, Команд - 4.

### Ноябрь

**4** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Армении, **Ахумянца Артура Альбертовича /1963 г.р./**.

**9** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в г.Горловке и на Украине, **Чуканова Валерия Ивановича /1944 г.р./** /трагически погиб 23 января 1998 г./.

**10** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в г.Якутске и в Якутии-Саха, **Данилова Владимира Дмитриевича /1936 г.р./**

**24** - В Министерстве Юстиции Республики Молдова была зарегистрирована Международная федерация по русской борьбе «Слада» /1995 г./ Регистрационный N 511.

**27** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Нижегородской области, **Уклюдова Сергея Владимировича /1975г.р./**.

### Декабрь

**10** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Крыму и на Украине, **Бощенко Игоря Васильевича /1941 г.р./**.

**12** - День рождения основателя Международной федерации по русской борьбе «Слада» и основателя русской борьбы «Слада» в Дагестане, **Мамаева Арсланбека Эльдархановича /1965 г.р./**.

**12** - 1-й Международный Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в мире», прошел в г.Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 1994 г. был назван: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область.

**12** - 1-й Российский Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в России - 1994 г.», прошел в г.Лысково, Нижегородская область. Лучшим клубом русского кулачного боя - 1994 г. был

назван: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область.

- 23** - В г.Лысково состоялся Конгресс Международной федерации по руськой борьбе «Слада» /2001 г./. На Конгрессе были внесены изменения в Устав, в название федерации. Были утверждены: Эмблема, Флаг и Песня федерации. Конгресс принял решение считать этот день, «Днем Символа/Эмблемы/ и Флага» Международной федерации по руськой борьбе «Слада».
- 26** - 1-й Российский турнир по руськой борьбе «Слада» на призы Основателя руськой борьбы «Слада» на Украине и г.Донецке Г.А.Черепяхина /по ветеранам/ /1998 г./ Участников - 19, Команд - 5, Регионов - 2. Место проведения: г.Новозыбков, клуб «Россы».
- 27** -1-й Российский турнир по руськой борьбе «Слада» на призы Учителя - Основателя руськой борьбы «Слада» А.В.Дроздова. /1998 г./ Участников - 104, Команд - 5, Регионов - 2. Место проведения: г.Новозыбков, клуб «Россы».
- 29** - День рождения основателя Международной федерации по руськой борьбе «Слада» и основателя руськой борьбы «Слада» в г.Кишинёве и Республике Молдова, **Болбочана Николая Дмитриевича** /1939 г.р./.

### Памятные Даты

#### истории Международной федерации по руськой борьбе «Слада»

- 1936г.** - В России, в журналах «Деревенский физкультурник» московским журналистом Б.М.Чесноковым опубликованы Правила по руським Общинным Видам борьбы «В обхват» и «На поясах» «При создании копромиссных, общих правил в которые бы вошли правила всех руських видов борьбы, руськая борьба могла бы стать интернациональной борьбой....» Б.М.Чесноков.
- 20 октября 1985 г.** Создан «Горьковский центр по изучению и воссозданию руськой борьбы, кулачного боя, руських Общинных спортивных Игр в г.Лысково, Горьковской области на базе клуба «Самбо-81».
- Основатели Горьковского центра: Миронычев В.В., Дроздов А.В., Румянцев С.В., Юсупов В.Г., Романов Н.М..
- 1990 г.** Выпущена книга Михаила Николаевича Лукашева писателя /Москва/ «И были схватки боевые...» о истории руськой борьбы.
- 10 октября 1993 г.** Создан Азиатский Международный Союз клубов руськой борьбы «Слада». /АМСКРБС/ Президент А.М.Раджабов /Душанбе, Таджикистан /Место проведения: г.Акмола, Казахстан.
- 20 октября 1993 г.** На Международной учредительной конференции представителями 8 стран была создана Международная федерация по руськой борьбе «Слада» Были утверждены международные правила, Положение о клубе борьбы «Слада», международные нормативы мастерства, был выбран состав Исполкома. Президентом избран Миронычев В.В., 1-м вице- президентом Дроздов А.В., Генеральным Секретарём Раджабов А.М.. Место проведения: г.Лысково, Россия. Учредители - представители 8 стран.
- 20 октября 1993 г.** 1-й Международный судейский семинар по руськой борьбе «Слада». г.Лысково, Россия. Участники - 15, Страны - 8.
- 20 октября 1993 г.** 1-й Международный тренерский семинар по руськой борьбе «Слада». г.Лысково, Россия. Участники - 15, Страны - 8.
- 20 октября 1993 г.** Учрежден Всероссийский Союз клубов по руськой борьбе «Слада». Президентом избран Миронычев В.В. Нижегородская область, г.Лысково, клуб «Слада-81».
- 20 октября 1993 г.** 1-й Российский судейский семинар по руськой борьбе «Слада». г.Лысково, Нижегородская область Участники - 15, Регионы - 12.
- 20 октября 1993 г.** 1-й Российский тренерский семинар по руськой борьбе «Слада». г.Лысково, Нижегородская область Участники - 15, Регионы - 12.
- 10 декабря 1993 г.** 2-й Российский судейский семинар по руськой борьбе «Слада». г.Павлово, Нижегородская область Участники - 12, Регионы - 6.
- 10 декабря 1993 г.** 2-й Российский тренерский семинар по руськой борьбе «Слада». г.Павлово, Нижегородская область Участники - 12, Регионы - 6.
- 18 апреля 1994 г.** Создана Красноярская краевая федерация клубов руськой борьбы «Слада». Председатель федерации Алипкачев Ш.Г.. Федерация зарегистрирована в Управлении юстиции администрации Красноярского края. Регистрационный N 375. Первая в России и мире региональная федерация.
- 18 апреля 1994 г.** В Управлении Юстиции Краснодарского края зарегистрирована Краснодарская краевая федерация клубов руськой борьбы «Слада». Председатель федерации Романенко И.М.. Регистрационный N 754 Вторая в мире и в России региональная федерация.
- 22 апреля 1994 г.** В г.Орехово-Зуево, Московской области прошёл 1-й Всероссийский Сбор по руськой борьбе «Слада». Руководители Сбора: Миронычев В.В. и Дроздов А.В.. Были утверждены доклады: - «Правила проведения соревнований по руськой борьбе «Слада»» - Дроздов А.В.;



- «Методика изучения румынской борьбы «Слада»» - Дроздов А.В.;
- «Нормативы мастерства румынской борьбы «Слада»»- Миронычев В.В.;
- «Клуб румынской борьбы «Слада»»-Миронычев В.В.;
- Система румынского образа жизни- основа системы воспитания в клубе румынской борьбы «Слада»» - Миронычев В.В.;

**22 апреля 1994 г.** 3-й Российский судейский семинар по румынской борьбе «Слада». г.Орехово-Зуево, Московская обл. Участники - 22, Регионы - 24.

**22 апреля 1994 г.** 3-й Российский тренерский семинар по румынской борьбе «Слада». г.Орехово-Зуево, Московская обл. Участники - 22, Регионы - 24.

**22 апреля 1994 г.** Исполнительный Комитет Всероссийского Союза клубов по румынской борьбе «Слада» утвердил этот день «Днём рождения румынской борьбы «Слада» и обязательным праздником, для всех клубов румынской борьбы «Слада».

**22-25 апреля 1994 г.** 1-й Чемпионат России по румынской борьбе «Слада» г.Орехово-Зуево, Московская область. Участники - 108, Регионы - 24.

**20 июня 1994 г.** Создана Нижегородская областная федерация по румынской борьбе «Слада». Зарегистрирована в Управлении юстиции Нижегородской области. Регистрационный N 540. Третья в России и мире областная федерация.

**29 июня 1994 г.** Создана и зарегистрирована «Федерация клубов румынских единоборств «Слада» городов Удмуртской Республики. Регистрационный N 22 /Администрация г.Воткинска/ Четвёртая в России и мире региональная федерация

**29 июня 1994 г.** Прошел 1-й Международный Сбор по румынской борьбе «Слада». Руководители Сбора: Миронычев В.В. Дроздов А.В.. Были утверждены доклады:

- «Правила проведения соревнований по румынскому кулачному бою» - Дроздов А.В.;
- «Методика изучения румынской борьбы «Слада»» - Дроздов А.В.;
- «Нормативы мастерства румынской борьбы «Слада»»- Миронычев В.В.;
- «Клуб румынской борьбы «Слада»»- Миронычев В.В.;
- Система румынского образа жизни - основа системы воспитания в клубе румынской борьбы «Слада»» - Миронычев В.В.; Место проведения: г.Судак, Крым, Украина, спорткомплекс военного санатория.

**28-31 июня 1994 г.** 1-е Первенство Мира по румынской борьбе «Слада» Международный Фестиваль «Великий Шелковый Путь» Участники подростки 13-14 лет. Участников - 98, Стран - 7, Клубов - 24. Место проведения: г.Судак, Крым, Украина, спорткомплекс военного санатория.

**29 июня 1994 г.** 2-й Международный судейский семинар по румынской борьбе «Слада». Место проведения: г.Судак, Крым, Украина, спорткомплекс военного санатория. Участники - 22, Страны - 8.

**29 июня 1994 г.** 2-й Международный тренерский семинар по румынской борьбе «Слада». Место проведения: г.Судак, Крым, Украина, спорткомплекс военного санатория. Участники - 28, Страны - 8.

**29 июля 1994 г.** Создана Федерация по румынской борьбе «Слада» Республики Крым /ФРБСРК/. Место проведения: г.Симферополь, Крым, Украина. Президентом выбран Бощенко И.В. - основатель румынской борьбы «Слада» в Крыму и на Украине. Пятая в мире и первая на Украине региональная федерация.

**18 сентября 1994 г.** 3-й Международный судейский семинар по румынской борьбе «Слада». Место проведения: станица Воронежская, Краснодарский край, Россия. Участники - 22, Страны - 8.

**18 сентября 1994 г.** 3-й Международный тренерский семинар по румынской борьбе «Слада». Место проведения: станица Воронежская, Краснодарский край, Россия. Участники - 22, Страны - 8.

**17-20 сентября 1994 г.** 1-й Чемпионат Мира по румынской борьбе «Слада». Участников-104, 8 стран. Место проведения: станица Воронежская, Краснодарский край, Россия.

**25 октября 1994 г.** В Управлении Юстиции Нижегородской области зарегистрирован клуб «Слада-81» г.Лысково Регистрационный N 331-ОР Первый клуб румынской борьбы в России и Мире.

**28 октября 1994 г.** Создана и зарегистрирована «Национальная федерация борьбы «Трынте» и «Слада» Республики Молдова.

**10 ноября 1994 г.** Создана Нижегородская областная Лига ветеранов по румынской борьбе «Слада». Зарегистрирована в Управлении юстиции Нижегородской области. Регистрационный N 618.

**21 ноября 1994 г.** Создан Научно-спортивный Центр по румынской борьбе «Слада», Нижегородской области. /Ректор Дроздов А.В. г. Павлово/ Зарегистрирован в Управлении юстиции Нижегородской области. Регистрационный N 626.

**21 ноября 1994 г.** Прошёл первый набор студентов на 1-й курс по румынской борьбе «Слада» Научно-спортивного Центра по румынской борьбе «Слада» Нижегородской области, в клубе «Слада-81», г.Лысково.

- 12 декабря 1994 г.** 1-й Международный Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в мире» Место проведения: г.Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 1994 г. определен: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область, Россия.
- 12 декабря 1994 г.** 1-й Российский Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в России» Место проведения: г.Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 1994 г. определен: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область.
- 14 декабря 1994 г.** Создан Нижегородский областной Союз тренеров по русской борьбе «Слада». /НОСТРБС/ Председатель Миронычев В.В. /г.Лысково/ Зарегистрирован в Управлении юстиции Нижегородской области. Регистрационный N 644.
- 14 декабря 1994 г.** Создана Нижегородская областная студенческая Лига по русской борьбе «Слада» /НОСЛРБС/ Председатель Миронычев В.В. /г.Лысково/ Зарегистрирована в Управлении юстиции Нижегородской области. Регистрационный N 645.
- 14 декабря 1994 г.** Создана Нижегородская областная Лига судей по русской борьбе «Слада». /НОЛСРБС/ Зарегистрирована в Управлении юстиции Нижегородской области. Регистрационный N 646.
- 24 января 1995 г.** В Исполнительном Комитете Киевского районного Совета народных депутатов г.Симферополя зарегистрирован клуб русской борьбы «Слада» Идентификационный код N 22323368 Решение Исполкома N 1/40 от 24.01.95 г. Первый в Украине и второй клуб русской борьбы «Слада» в Мире.
- 28 января 1995 г.** 1-е Первенство Лысковского клуба «Слада-81» по русской борьбе «Слада». г.Лысково, Нижегородская область. Участницы - 32.
- 3 февраля 1995 г.** В Управлении Юстиции Нижегородской области зарегистрирован клуб «Олимп» г.Павлово Регистрационный N 331-ОР Третий клуб русской борьбы в России и Мире.
- 23 февраля 1995 г.** 4-й Международный судейский семинар по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Волгоград, Россия. Спорткомплекс областного Совета ДСО «Урожай». Участники - 14, Страны - 6.
- 23 февраля 1995 г.** 4-й Международный тренерский семинар по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Волгоград, Россия. Спорткомплекс областного Совета ДСО «Урожай». Участники - 14, Страны - 6.
- 23-27 февраля 1995 г.** 1-й Чемпионат Мира среди клубов по русской «Слада». Участников - 138, 24 клуба из 9 стран. Место проведения: г.Волгоград, Россия. Спорткомплекс областного Совета ДСО «Урожай».
- 23-27 февраля 1995 г.** 1-й Кубок Мира среди клубов по русской борьбе «Слада». Участники - 10 команд, Стран - 6. Место проведения: г.Волгоград, Россия. Спорткомплекс областного Совета ДСО «Урожай».
- 28 марта 1994 г.** В Управлении Юстиции Кемеровской области зарегистрирована Кемеровская областная федерация клубов русской борьбы «Слада». Председатель федерации Попов С.В. Регистрационный N 372.
- 22 апреля 1995 г.** Прошла Российская Учредительная конференция на которой была создана Российская Лига судей по русской борьбе «Слада». /РЛСРБС/ г.Новозыбков, Брянская область. Учредители – клубы «Слада» из 14 регионов России .
- 22 апреля 1995 г.** Прошла Российская Учредительная конференция на которой была создан Российский Союз тренеров по русской борьбе «Слада». /МСТРБС/ г.Новозыбков, Брянская область. Учредители - клубы «Слада» из 14 регионов России.
- 22 апреля 1995 г.** Прошла Российская Учредительная конференция на которой была создана Российская Студенческая Лига по русской борьбе «Слада». /РСЛРБС/ г.Новозыбков, Брянская область. Учредители - клубы «Слада» из 14 регионов России.
- 22 апреля 1995 г.** Прошла Российская Учредительная конференция на которой была создана Российская Лига ветеранов по русской борьбе «Слада». /РЛВРБС/ г.Новозыбков, Брянская область. Учредители - клубы «Слада» из 14 регионов России.
- 23 апреля 1995 г.** Прошла Российская Учредительная конференция на которой была создана Российская Детская Лига по русской борьбе «Слада». /РДЛРБС/ г.Новозыбков, Брянская область. Учредители – клубы «Слада» из 14 регионов России.
- 23 апреля 1995 г.** Прошла Российская Учредительная конференция на которой была создана Федерация по русской борьбе «Слада» Европейской части России /ФРБСЕР/ г.Новозыбков, Брянская область. Учредители - клубы «Слада» из 14 регионов России.
- 23 апреля 1995 г.** Прошла Российская Учредительная конференция на которой была создана Федерация по русской борьбе «Слада» Азиатской части России /ФРБСАР/ г.Новозыбков, Брянская область. Учредители - клубы «Слада» из 14 регионов России.
- 23 апреля 1995 г.** Прошла Российская Учредительная конференция на которой была создана Российская

Ассоциация «Слада» /РАС/. Цель: координационный центр для всех спортивных федераций развивающих русские Виды спорта. Высший орган: Генеральная Ассамблея исполнительный орган – Генеральный Совет РАС. Учредители: российские федерации, Лиги и Союзы по русским Видам спорта.

**24 апреля 1995 г.** 4-й Российский судейский семинар по русской борьбе «Слада». г.Новозыбков, Брянская область. Участники - 18, Регионы - 14 .

**24 апреля 1995 г.** 4-й Российский тренерский семинар по русской борьбе «Слада». г.Новозыбков, Брянская область. Участники - 18, Регионы - 14 .

**24-27 апреля 1995 г.** 1-е Первенство России по русской борьбе «Слада» г.Новозыбков, Брянская область. Участники - 72, Регионы - 14, Клубов - 19.

**6-8 мая 1995 г.** 1-е Первенство Нижегородской области по русской борьбе «Слада».г.Лысково, Нижегородская область. Участницы - 35, клубов - 4.

**17 мая 1995 г.** 1-е Первенство клуба русской борьбы «Слада» «Таврика». г.Симферополь, Республика Крым. Участники - 100, Клубов - 8

**8 июня 1995 г.** Прошел **2-й Международный Сбор** по русской борьбе «Слада». Руководители Сбора: Миронычев В.В. Дроздов А.В.. Были утверждены доклады:

- «Нормативы мастерства русской борьбы «Слада»»- Миронычев В.В.;
- «Клуб русской борьбы «Слада»»- Миронычев В.В.;
- Система русского образа жизни - основа системы воспитания в клубе русской борьбы «Слада»» - Миронычев В.В.; Место проведения: г.Судак, Крым, Украина, спорткомплекс военного санатория.

**9 июня 1995 г.** В Управлении Юстиции Нижегородской области зарегистрирована Лысковская районная федерация по русской борьбе «Слада». Председатель федерации Миронычев В.В.. Регистрационный N 744. Первая районная федерация в России и мире.

**8 июня 1995 г.** 5-й Международный судейский семинар по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Судак, Крым, Украина, спорткомплекс военного санатория. Участники - 26, Страны - 6.

**8 июня 1995 г.** 5-й Международный тренерский семинар по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Судак, Крым, Украина, спорткомплекс военного санатория. Участники - 26, Страны - 6.

**8-11 июня 1995 г.** 2-е Первенство Мира по русской борьбе «Слада» Международный Фестиваль «Великий Шелковый Путь» Участники клубы борьбы. Участников - 148, Стран - 5, Клубов - 32. Место проведения: г.Судак, Крым, Украина, спорткомплекс военного санатория.

**9 июня 1995 г.** В Управлении Юстиции Нижегородской области зарегистрирован клуб русской борьбы «Славяне» г.Сергач. Регистрационный N 745 Четвертый клуб русской борьбы в России и Мире.

**20 июля 1995 г.** 6-й Международный судейский семинар по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Донецк, Украина, спорткомплекс ДонГУ. Участники - 16, Страны - 5.

**20 июля 1995 г.** 6-й Международный тренерский семинар по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Донецк, Украина, спорткомплекс ДонГУ. Участники - 16, Страны - 5.

**21 июля 1995 г.** Создана Украинская федерация по русско-украинской борьбе «Слада» /УФРУБС/. Место проведения: г.Донецк, Украина, спорткомплекс ДонГУ. Президентом выбран Бощенко И.В. – основатель русско-украинской борьбы «Слада» в Крыму и на Украине.

**20-23 июля 1995 г.** 1-й Чемпионат Мира среди студентов по русской борьбе «Слада». Участников - 57, Стран - 5, Клубов - 25. Место проведения: г.Донецк, Украина, спорткомплекс ДонГУ.

**17 августа 1995 г.** 5-й Российский судейский семинар по русской борьбе «Слада». г.Моздок, Северная Осетия. Участники - 16, Регионы - 12.

**17 августа 1995 г.** 5-й Российский тренерский семинар по русской борьбе «Слада». г.Моздок, Северная Осетия. Участники - 16, Регионы - 12.

**17-20 августа 1995 г.** 2-й Чемпионат России по русской борьбе «Слада» г.Моздок, Северная Осетия. Участники – 102, Регионы - 12, Клубов - 18.

**22 августа 1995 г.** В Министерстве Юстиции Республики Таджикистан была зарегистрирована Федерация клубов по русским единоборствам «Слада». Регистрационный N 231

**9 сентября 1995 г.** В Ленинской районной государственной нотариальной конторе, г.Душанбе, в реестре N P1-09 зарегистрирована школа имени Раджабова А.М. Пятый клуб русской борьбы в России и Мире.

**10 октября 1995 г.** В Управлении Юстиции Кемеровской области зарегистрирован клуб «Кийская дружина» г.Мариинск. Регистрационный N 443 Шестой клуб русской борьбы в России и Мире.

**16 октября 1995 г.** В Управлении Юстиции Курганской области зарегистрирована Курганская областная

федерация клубов русской борьбы «Слада».

**19-22 октября 1995 г.** 7-й Международный судейский семинар по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Кишинёв, Молдова спорткомплекс «Олимп». Участников -14, Стран - 6.

**19-22 октября 1995 г.** 7-й Международный тренерский семинар по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Кишинёв, Молдова спорткомплекс «Олимп». Участников -14, Стран - 6.

**19-22 октября 1995 г.** 2-й Чемпионат Мира по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Кишинёв, Молдова спорткомплекс «Олимп». Участников -173, Стран - 6.

**10 ноября 1995 г.** 1-е Первенство клуба «Слада-95» Место проведения: г.Донецк, Украина, спорткомплекс ДонГУ. Участников - 32.

**24 ноября 1995 г.** В Министерстве Юстиции Республики Молдова была зарегистрирована Международная федерация по русской борьбе «Слада». /МФРБС/ Регистрационный N 511.

**15 декабря 1995 г.** В Министерстве Юстиции Республики Молдова была зарегистрирована Международная Детская Лига по русской борьбе «Слада». /МДЛРБС/ Регистрационный N 600.

**15 декабря 1995 г.** В Министерстве Юстиции Республики Молдова была зарегистрирован Международный Центр по русской борьбе «Слада» - Всемирная Академия по русской борьбе «Слада». /МЦРБС-ВАРБС/ Регистрационный N 599.

**22 декабря 1995 г.** Создан Международный Казачий Союз клубов по русской борьбе «Слада» /МКСКРБС/. Учредительная конференция прошла в г.Кишинёве, Республика Молдова, спорткомплекс «Олимп».

**26 декабря 1995 г.** В Министерстве Юстиции Республики Молдова была зарегистрирована Международная Лига судей по русской борьбе «Слада». /МЛСРБС/ Регистрационный N 611.

**26 декабря 1995 г.** В Министерстве Юстиции Республики Молдова была зарегистрирован Международный Союз тренеров по русской борьбе «Слада». /МСТРБС/ Регистрационный N 613.

**26 декабря 1995 г.** В Министерстве Юстиции Республики Молдова была зарегистрирована Международная Студенческая Лига по русской борьбе «Слада». /МСЛРБС/ Регистрационный N 614.

**26 декабря 1995 г.** В Министерстве Юстиции Республики Молдова была зарегистрирована Международная Лига ветеранов по русской борьбе «Слада». /МЛВРБС/ Регистрационный N 612.

**26 декабря 1995 г.** Прошёл первый набор студентов на факультет русской борьбы «Слада» Международного Центра по русской борьбе «Слада» - Всемирной Академии по русской борьбе «Слада». /МЦРБС-ВАРБС/.

**28 декабря 1995 г.** 2-й Международный Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в мире» Место проведения: г.Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 1995 г. определён: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область, Россия.

**28 декабря 1995 г.** 2-й Российский Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в России» Место проведения: г.Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 1995 г. определён: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область.

**28 декабря 1995 г.** В Министерстве Юстиции Республики Молдова была зарегистрирована Международная Ассоциация Клубов «Слада». /МАКС/ Регистрационный N 616.

**29 декабря 1995 г.** В Министерстве Юстиции Республики Молдова зарегистрирована Всемирная Ассоциация «Слада» /ВАС/. Международный координационный центр для всех международных объединений по русским и национальным Видам спорта. Регистрационный N 618.

**30 декабря 1995 г.** В Министерстве Юстиции Республики Молдова была зарегистрирована Европейская федерация по русской борьбе «Слада». /ЕФРБС/ Регистрационный N 617.

**28 января 1996 г.** 1-й Кубок Лысковского клуба «Слада-81» по древнерусской базовой технике русской борьбы «Слада» на звание инструктора «Ласка». г.Лысково, Нижегородская область.

**31 января 1996 г.** 1-й Чемпионат Брянской области по русской борьбе «Слада». г.Новозыбков, Брянская область. Участники - 31. Команд - 3.

**4 февраля 1996 г.** 1-е Лысковские районные соревнования по русской борьбе «Слада». Участников - 68. Команд - 6. г.Лысково, Нижегородская область.

**22-26 февраля 1996 г.** 8-й Международный судейский семинар по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Воткинск, Россия Дом Культуры г.Воткинска. Участников -14, Стран - 5.

**22-26 февраля 1996 г.** 8-й Международный тренерский семинар по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Воткинск, Россия Дом Культуры г.Воткинска. Участников -14, Стран - 5.

**22-26 февраля 1996 г.** 2-й Чемпионат Мира среди клубов по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Воткинск, Россия Дом Культуры г.Воткинска. Участников - 138, Стран - 5. Россия, Украина, Казахстан, Молдова, Эстония.

- 22-26 февраля 1996 г.** 1-й Чемпионат Мира среди клубов по древнеруськой базовой технике руськой борьбе «Слада». Место проведения: г.Воткинск, Россия Дом Культуры г.Воткинска. Участников - 138, Стран - 5.
- 21-24 марта 1996 г.** 9-й Международный судейский семинар по руськой борьбе «Слада». Место проведения: г.Городец, Россия спорткомплекс Дворца Культуры Участников -14, Стран - 5.
- 21-24 марта 1996 г.** 9-й Международный тренерский семинар по руськой борьбе «Слада». Место проведения: г.Городец, Россия спорткомплекс Дворца Культуры Участников -14, Стран - 5.
- 21-24 марта 1996 г.** 1-й Чемпионат Мира среди ветеранов по руськой борьбе «Слада». Место проведения: г.Городец, Россия спорткомплекс Дворца Культуры Участников - 57, Стран - 5. Россия, Украина, Казахстан, Молдова, Румыния.
- 12 апреля 1996 г.** 1-е Первенство клуба руськой борьбы «Россы» г.Новозыбков, Брянская область. Участники – 86.
- 18 апреля 1996 г.** 6-й Российский судейский семинар по руськой борьбе «Слада». г.Новозыбков, Брянская область. Участники - 18, Регионы - 10 .
- 18 апреля 1996 г.** 6-й Российский тренерский семинар по руськой борьбе «Слада». г.Новозыбков, Брянская область. Участники - 18, Регионы - 10 .
- 18-22 апреля 1996 г.** 2-е Первенство России по руськой борьбе «Слада» г.Новозыбков, Брянская область. Участники - 128, Регионы - 12, Клубов - 14.
- 18-22 апреля 1996 г.** 1-е Первенство России по древнеруськой базовой технике руськой борьбы «Слада» на звание инструктора «Ласка». г.Новозыбков, Брянская область. Участники - 128, Регионы - 12, Клубов - 14.
- 19-23 июня 1996 г.** 10-й Международный судейский семинар по руськой борьбе «Слада». Место проведения: г.Судак, Крым, Украина спорткомплекс военного санатория Участников -14, Стран - 5.
- 19-23 июня 1996 г.** 10-й Международный тренерский семинар по руськой борьбе «Слада». Место проведения: г.Судак, Крым, Украина спорткомплекс военного санатория Участников -14, Стран - 5.
- 19-23 июня 1996 г.** 3-е Первенство Мира по руськой борьбе «Слада» Международный Фестиваль «Великий Шелковый Путь» Место проведения: г.Судак, Крым, Украина спорткомплекс военного санатория Участников -115, Стран - 5.
- 19-23 июня 1996 г.** 1-е Первенство Мира по древнеруськой базовой технике руськой борьбы «Слада» на звание инструктора «Ласка». Международный Фестиваль «Великий Шелковый Путь» Место проведения: г.Судак, Крым, Украина спорткомплекс военного санатория Участников -115, Стран - 5.
- 25-29 сентября 1996 г.** 11-й Международный судейский семинар по руськой борьбе «Слада». Место проведения: г.Кэушень, Молдова спорткомплекс Средней школы Участников -14, Стран - 5.
- 25-29 сентября 1996 г.** 11-й Международный тренерский семинар по руськой борьбе «Слада». Место проведения: г.Кэушень, Молдова спорткомплекс Средней школы Участников -14, Стран - 5.
- 25-29 сентября 1996 г.** 3-й Чемпионат Мира по руськой борьбе «Слада». Место проведения: г.Кэушень, Молдова, спорткомплекс Средней школы Участников – 89, Стран - 5.
- 25-29 сентября 1996 г.** 2-й Чемпионат Мира по древнеруськой базовой технике руськой борьбы «Слада» на звание инструктора «Ласка». Место проведения: г.Кэушень, Молдова спорткомплекс Средней школы Участников - 89, Стран - 5.
- 2-6 октября 1996 г.** 12-й Международный судейский семинар по руськой борьбе «Слада». Место проведения: г.Донецк, Украина, спорткомплекс ДонГУ. Участников -14, Стран - 5.
- 2-6 октября 1996 г.** 12-й Международный тренерский семинар по руськой борьбе «Слада». Место проведения: г.Донецк, Украина, спорткомплекс ДонГУ. Участников -14, Стран - 5.
- 2-6 октября 1996 г.** 2-й Чемпионат Мира среди студентов по руськой борьбе «Слада». Место проведения: г.Донецк, Украина, спорткомплекс ДонГУ. Участников - 24, Клубов - 12, Стран - 5.
- 2-6 октября 1996 г.** 3-й Чемпионат Мира по древнеруськой базовой технике руськой борьбы «Слада» на звание инструктора «Ласка». Место проведения: г.Донецк, Украина, спорткомплекс ДонГУ. Участников - 24, Клубов - 12, Стран - 5. Россия, Украина, Казахстан, Молдова, Румыния.
- 14 декабря 1996 г.** Прошёл первый выпуск тренеров по руськой борьбе «Слада» Научно-спортивного Центра по руськой борьбе «Слада» Нижегородской области, в клубе «Слада-81», г.Лысково.
- 15 декабря 1996 г.** 3-й Международный Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по руськой борьбе «Слада» в мире» Место проведения: г.Лысково, Россия. Лучшим клубом руськой борьбы «Слада» - 1996 г. определён: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область, Россия.
- 15 декабря 1996 г.** 3-й Российский Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по руськой борьбе «Слада» в

России» Место проведения: г.Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 1996 г. определён: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область.

**23 января 1997 г.** Зарегистрирована Федерация русских единоборств «Слада» Якутии». Регистрационный N 695 Министерство юстиции республики Саха /Якутия/.

**22 февраля 1997 г.** Прошёл первый выпуск тренеров факультета русской борьбы «Слада» Международного Центра по русской борьбе «Слада» - Всемирной Академии по русской борьбе «Слада»./МЦРБС-ВАРБС/.

**16 марта 1997 г.** 1-й школьный лично-командный Кубок Лысковского района по русской борьбе «Слада». Участников - 97. Школ - 8. г.Лысково, Нижегородская область.

**8 июня 1997 г.** 1-е Первенство г.Донецка по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Донецк, Украина, комплекс спортивного лагеря Участников -68, Команд - 5.

**12-13 июля 1997 г.** 1-й Чемпионат Красноярского края по русской борьбе «Слада». Спорткомплекс «Надежда». Участников - 91, Клубов - 4, Регионов - 2. г.Шарыпово, Красноярский край.

**4 сентября 1997г.** Зарегистрирован клуб русских единоборств«Интегро» г.Донецк, Украина, Регистрационный N 226 Управление юстиции Донецкой области.

**23-25 сентября 1997 г.** 1-й Чемпионат Кемеровской области по русской борьбе «Слада». Участников - 57, Команд - 4. Место проведения: г.Мариинск, клуб «Кийская дружина»

**16 октября 1997 г.** Создан Национальный Комитет «Российская Сладиада» /НКРС/ Основная цель: «Развитие Всемирного Сладистского Движения в России. Проведение Российских Сладистских Игр. Подготовка кадров для Российского Сладистского Движения. Координация спортивных организаций развивающих русские Виды спорта в России. Место проведения: г.Павлово, Нижегородская обл.

**17 октября 1997 г.** 7-й Российский судейский семинар по русской борьбе «Слада». г.Павлово, Нижегородская область Участники - 16, Регионы - 8.

**17 октября 1997 г.** 7-й Российский тренерский семинар по русской борьбе «Слада». г.Павлово, Нижегородская область Участники - 16, Регионы - 8.

**17 октября 1997 г.** 4-й Российский Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в России» Место проведения: г.Павлово, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 1997 г. определён: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область.

**17-20 октября 1997 г.** 3-й Чемпионат России по русской борьбе «Слада» г.Павлово, Нижегородская область. Участники - 116, Регионы - 8, Клубов - 12.

**20 октября 1997 г.** 1-й Чемпионат России среди ветеранов борьбы по русской борьбе «Слада». г.Павлово, Нижегородская область. Участники - 17, Регионы - 8, Клубов - 12.

**26 октября 1997 г.** 1-й Чемпионат г.Оренбурга по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Оренбург, Россия. Место проведения: Дом Спорта «Динамо» Участников - 126, Команд - 12.

**2 ноября 1997 г.** 1-е Лысковские районные соревнования по древнерусской базовой технике русской борьбы «Слада» на звание инструктора «Ласка». г.Лысково, Нижегородская область.

**3 ноября 1997 г.** 1-е Лысковские районные соревнования по древнерусской базовой технике русской борьбы «Слада» на звание инструктора «Куница». г.Лысково, Нижегородская область.

**2-7 ноября 1997 г.** 1-й Чемпионат Азиатского региона России по русской борьбе «Слада». Участников - 84, Команд - 9, Регионов - 2. Место проведения: г.Мариинск, клуб «Кийская др.»

**5-7 декабря 1997 г.** 1-й Чемпионат Европейского региона России по русской борьбе «Слада». Участников - 113, Команд - 8, Регионов - 3. Место проведения: г.Новозыбков, клуб «Россы».

**11 декабря 1997 г. Всемирное Сладистское Движение /ВСД/.**

Мировая Сладистская Община /МСО/ - Высший законодательный орган Всемирного Сладистского Движения, самоучрежденный 11 декабря 1997 г. в г.Оренбурге, в России на 1-м Учредительном Вече Всемирного Сладистского Движения, на котором были представители 16-ти стран из Европы, Азии, Африки, Америки. На 1-м Учредительном Вече было принято Сладистское Уложение Мировой Сладистской Общины /МСО/. Высший исполнительный орган – Исполнительная Управа МСО. Всемирная Сладиада/ВС/ - один период между Сладистскими Играмми /СИ/. Девиз «Всемирной Сладиады»: «Люди Русские - в Русские Общины объединяйтесь!». «Сладиада» - это древнейшая традиция русских людей, через русскую физическую культуру, ее Виды - русские Игры и русские Единоборства приводить к Миру, Согласию русских людей во всех русских Общинах, во всем мире. Финал Всемирной Сладиады - Мировые Сладистские Игры /МСИ/ - проходят с периодичностью один раз в четыре года. Во в Всемирную Сладиаду входят: городские, региональные, национальные, континентальные Сладиады и все соревнования любого ранга по русским Видам спорта. Высшим

Законом Мировой Сладистской Общины /МСО/ является «Сладистское Уложение» . Все организации и отдельные члены Всемирного Сладистского Движения/ВСД/ должны полностью придерживаться его Положений и Правил, которые регламентируют и определяют все отношения в процессе всего периода Всемирной Сладиады/ВС/. Международная федерация по русской борьбе «Слада» имеет признание от Мировой Сладистской Общины /МСО/ и входит в Программу Мировых Сладистских Игр /МСИ/

**Международный Комитет «Фестиваль Национальных Единоборств» /МКФНЕ/**

**12 декабря 1997 г.** Создан Международный Комитет «Фестиваль Национальных Единоборств» /МКФНЕ/.

Основная цель МКФНЕ помощь и содействие в развитии национальных единоборств во всех странах и проведение Мировых Фестивалей Национальных Единоборств раз в три года и ежегодно Международных континентальных Фестивалей Национальных Единоборств. Международная федерация по русской борьбе «Слада» имеет признание Международного Комитета «Фестиваль Национальных Единоборств» /МКФНЕ/. Русская борьба «Слада» входит в Программу Мировых Фестивалей Национальных Единоборств.

**14 декабря 1997 г.** Международный Центр по русской борьбе «Слада» - Всемирная Академия по русской борьбе «Слада». /МЦРБС - ВАРБС/ Заседание Научного Совета и Ректората: прием и зачисление в аспирантуру. Сессия Всемирной Академии: рассмотрение заявок на защиту звания академика действительного члена Всемирной Академии. Место проведения: г.Оренбург, Дом Спорта «Урал».

**15 декабря 1997 г.** 4-й Международный Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в мире» Место проведения: г.Оренбург, Дом Спорта «Урал». Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 1997 г. определён: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область.

**15 декабря 1997 г.** 13-й Международный судейский семинар по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Оренбург, Дом Спорта «Урал». Участников -22, Стран - 8.

**15 декабря 1997 г.** 13-й Международный тренерский семинар по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Оренбург, Дом Спорта «Урал». Участников - 22, Стран - 8.

**15-22 декабря 1997 г.** 4-й Чемпионат Мира по нормативам древнерусской базовой техники русской борьбы «Слада» на звание инструктора «Куница». Место проведения: г.Оренбург, Дом Спорта «Урал». Участников - 249, Страны - 12.

**15-22 декабря 1997 г.** В г.Оренбурге прошел 4-й Чемпионат Мира по русской борьбе «Слада». Место проведения: Дом Спорта «Урал». Участников - 249, Страны - 12.

**8 апреля 1998 г.** 8 -й Российский судейский семинар по русской борьбе «Слада». г.Лысково, Нижегородская область клуб «Слада-81». Участников - 12, Регионов - 6.

**8 апреля 1998 г.** 8 -й Российский тренерский семинар по русской борьбе «Слада». г.Лысково, Нижегородская область клуб «Слада-81». Участников - 12, Регионов - 6.

**8 апреля 1998 г.** 5-й Российский Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в России» Место проведения: г.Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 1998 г. определён: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область.

**8-12 апреля 1998 г.** 4-й Чемпионат России по русской борьбе «Слада». г.Лысково, Нижегородская область. Участников - 57, Клубов - 10, Регионов - 6.

**12 апреля 1998 г.** 2-й Чемпионат России среди ветеранов борьбы по русской борьбе «Слада». г.Лысково, Нижегородская область. Участники - 16, Регионы - 6, Клубов - 10.

**13 апреля 1998 г.** Зарегистрирована Федерация единоборств «Слада» Араратской области, Армения. Приказ N 161, от 14 мая 1998 г. Министерства юстиции РА.

**20 мая 1998 г.** 14-й Международный судейский семинар по русской борьбе «Слада». г.Лысково, Россия. Участников - 20, Количество стран - 8.

**20 мая 1998 г.** 14-й Международный тренерский семинар по русской борьбе «Слада». г.Лысково, Россия. Участников - 20, Количество стран - 8.

**20-24 мая 1998 г.** 6-й Чемпионат Мира по русской борьбе «Слада». Место проведения: Россия, Нижегородская область, г.Лысково, клуб «Слада - 81». Участников - 98, Стран - 8.

**20-24 мая 1998 г.** 5-й Чемпионат Мира по нормативам древнерусской базовой технике русской борьбы «Слада» на звание инструктора «Ласка». г.Лысково, Россия. Участников - 98, Клубы - 20, Страны – 8.

**14 августа 1998 г.** 15-й Международный судейский семинар по русской борьбе «Слада». г. Оренбург, Россия. Стран - 7, Участников - 18.

**14 августа 1998 г.** 15-й Международный тренерский семинар по русской борьбе «Слада». г. Оренбург, Россия. Стран - 7, Участников - 18.

- 15 августа 1998 г.** 5-й Международный Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в мире» Место проведения: г.Оренбург, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 1998 г. определён: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область, Россия.
- 15-17 августа 1998 г.** 1-е Мировые Сладистские Игры по русской борьбе «Слада». Место проведения: г.Оренбург, Россия, ДК «Оренбургэнерго». Участников - 46, Количество стран - 7:
- 12-16 августа 1998 г.** В г.Оренбурге прошли 1-е Мировые Сладистские Игры. 16 августа состоялась официальная церемония открытия Мировых Сладистских Игр. Был поднят Флаг Всемирного Сладистского Движения и был зажён Сладистский Огонь. Одним из видов Программы Игр была русская борьба «Слада».
- 16 августа 1998 г.** Всемирный Сладистский Комитет принял решение считать этот день как **«День русской физической культуры»**. Этот день считается Праздником во всех клубах занимающихся русскими Видами спорта.
- 9-11 октября 1998 г.** 2-й Чемпионат Красноярского края по русской борьбе «Слада». Участников - 77, Клубов - 6, Регионов - 2. г.Железногорск, Красноярский край.
- 23-24 октября 1998 г.** 1-й Российский турнир по русской борьбе «Слада» на призы Учителя - Основателя русской борьбы «Слада» В.В.Миронычева. г.Мариинск, Кемеровская область, Участников - 35, Команд - 4.
- 26-27 декабря 1998 г.** 1-й Российский турнир по русской борьбе «Слада» на призы Основателя русской борьбы «Слада» на Украине и г.Донецке Г.А.Черепяхина/по ветеранам/ Участников - 19, Команд - 5, Регионов - 2. Место проведения: г.Новозыбков, клуб «Россы».
- 26-27 декабря 1998 г.** 1-й Российский турнир по русской борьбе «Слада» на призы Учителя – Основателя русской борьбы «Слада» А.В.Дроздова. Участников - 104, Команд - 5, Регионов - 2. Место проведения: г.Новозыбков, клуб «Россы».
- 18 марта 1999 г.** 9-й Российский судейский семинар по русской борьбе «Слада». г.Лысково, клуб «Слада-81», Нижегородская обл..Участников - 12, Регионов- 6.
- 18 марта 1999 г.** 9-й Российский тренерский семинар по русской борьбе «Слада». г.Лысково, клуб «Слада-81», Нижегородская обл..Участников - 12, Регионов- 6.
- 18-22 марта 1999 г.** 5-й Чемпионат России по русской борьбе «Слада». Нижегородская область, г.Лысково, клуб «Слада-81». Участников - 49, Регионов - 5, Команд - 12.
- 22 марта 1999 г.** 3-й Чемпионат России среди ветеранов борьбы по русской борьбе «Слада». г.Лысково, Нижегородская область. Участники - 18, Регионы - 5, Клубов - 12.
- 3 мая 1999 г.** 1-е Лысковские районные Сладистские Игры по русской борьбе «Слада». Участников - 22. г.Лысково, Нижегородская область.
- 17 мая 1999 г.** 10-й Российский судейский семинар по русской борьбе «Слада». г.Лысково, клуб «Слада-81», Нижегородская область. Участников-16, Регионов-6
- 17 мая 1999 г.** 10-й Российский тренерский семинар по русской борьбе «Слада». г.Лысково, клуб «Слада-81», Нижегородская область. Участников-16, Регионов-6
- 17 мая 1999 г.** 6-й Российский Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в России» Место проведения: г.Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 1999 г. определён: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область.
- 17-20 мая 1999 г.** 1-е Сладистские Игры России по русской борьбе «Слада». г.Лысково, клуб «Слада-81», Нижегородская область. Участников - 13, Клубов - 6, Регионов - 3.
- 24 мая 1999 г.** 16-й Международный судейский семинар по русской борьбе «Слада».Россия,г.Лысково, клуб «Слада-81» Участников - 16, стран - 5.
- 24 мая 1999 г.** 16-й Международный тренерский семинар по русской борьбе «Слада».Россия,г.Лысково, клуб «Слада-81» Участников - 16, стран - 5.
- 24-31 мая 1999 г.** 1-й Международный Фестиваль Национальных Единоборств по русской борьбе «Слада». Место проведения: Нижегородская область, г.Лысково, клуб «Слада - 81». Участников - 28, Стран - 5.
- 26-27 июня 1999 г.** 1-е Нижегородские областные Сладистские Игры по русской борьбе «Слада». г.Лысково, клуб «Слада-81». Участников - 95, Городов - 3, Клубов - 4.
- 22 сентября 1999 г.** 1-й открытый Чемпионат Армении по русской борьбе «Слада». г.Арташат, Армения, Дом Культуры, клуб «Арцах», Участников - 128, Городов - 6, Клубов - 12.
- 4 ноября 1999 г.** 2-й Чемпионат России по русской борьбе «Слада» на призы Учителя - Основателя русской борьбы «Слада» В.В.Миронычева. Кемеровская область, г.Мариинск. Участников - 48, Команд - 5.



- 9 декабря 1999 г.** 1-й Российский турнир по русской борьбе «Слада» на призы клуба «Слада-81». Нижегородская область, г.Лысково. Участников - 28, Регионов - 5, Команд - 11.
- 10 декабря 1999 г.** 17-й Международный судейский семинар по русской борьбе «Слада». г.Лысково, клуб «Слада-81», Россия Участников - 20, Количество стран - 8.
- 10 декабря 1999 г.** 17-й Международный тренерский семинар по русской борьбе «Слада». г.Лысково, клуб «Слада-81», Россия Участников - 20, Количество стран - 8.
- 9-14 декабря 1999 г.** 7-й Чемпионат Мира по русской борьбе «Слада». г.Лысково, клуб «Слада-81», Россия. Участников - 42, Количество стран - 4.
- 15 декабря 1999 г.** Был принят Проект 4-го издания «Свода международных правил проведения соревнований по русской борьбе «Слада». Утверждено Решением Исполнительного Комитета Международной федерации по русской борьбе «Слада».
- 15 декабря 1999 г.** 6-й Международный Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в мире» Место проведения: г.Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 1999 г. определён: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область, Россия.
- 31 марта 2000 г.** 3-й Российский турнир по русской борьбе «Слада» на приз Учителя - Основателя русской борьбы «Слада» Миронычева В.В.. г.Мариинск, Кемеровская область. Участники - 48, Регионы - 3, Клубов - 5.
- 21 апреля 2000 г.** 11-й Российский судейский семинар по русской борьбе «Слада». г.Лысково, клуб «Слада-81», Нижегородская область. Участников - 12, Регионов - 5.
- 21 апреля 2000 г.** 11-й Российский тренерский семинар по русской борьбе «Слада». г.Лысково, клуб «Слада-81», Нижегородская область. Участников - 12, Регионов - 5.
- 21 апреля 2000 г.** 7-й Российский Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в России» Место проведения: г.Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 2000 г. определён: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область.
- 21-23 апреля 2000 г.** 6-й Чемпионат России по русской борьбе «Слада». г.Лысково, клуб «Слада-81», Нижегородская область. Участников - 22, Регионов - 5, Команд - 6.
- 6 мая 2000 г.** 2-е Лысковские районные Сладистские Игры по русской борьбе «Слада». Участников - 18. г.Лысково, Нижегородская область.
- 21 августа 2000 г.** 1-й Нижегородский областной Смотр-Конкурс на звание «Русская Идеальная Девушка /РИД/ -2000/ Участниц-12, клубов-5, районов - 3. г.Лысково, Нижегородская область.
- 21 августа 2000 г.** 1-й Нижегородский областной Смотр-Конкурс на звание «Русский Идеальный Парень /РИП/ -2000/ Участников-12, клубов-5, районов - 3. г.Лысково, Нижегородская область.
- 20-22 августа 2000 г.** 1-е Нижегородские Детские Сладистские Игры по русской борьбе «Слада». Участников-38, клубов-5, районов - 3. г.Лысково, Нижегородская область.
- 20-22 августа 2000 г.** 1-е Нижегородские Студенческие Сладистские Игры русской борьбе «Слада». Участников-38, клубов-5, районов - 3. г.Лысково, Нижегородская область.
- 20-22 августа 2000 г.** 2-е Нижегородские областные Сладистские Игры по русской борьбе «Слада». Участников-22, клубов-5, районов - 3. г.Лысково, Нижегородская область.
- 21 августа 2000 г.** 1-й Российский Смотр-Конкурс на звание «Русская Идеальная Девушка /РИД/ -2000/ Участниц-12, клубов-5, регионов-3. г.Лысково, Нижегородская область.
- 21 августа 2000 г.** 1-й Российский Смотр-Конкурс на звание «Русский Идеальный Парень /РИП/ - 2000 Участников-11, клубов-4, регионов-3. г.Лысково, Нижегородская область.
- 22-24 августа 2000 г.** 1-е Российские Детские Сладистские Игры по русской борьбе «Слада». Участников-38, клубов-5, регионов - 4. г.Лысково, Нижегородская область.
- 22-24 августа 2000 г.** 1-е Российские Студенческие Сладистские Игры русской борьбе «Слада». Участников-18, клубов-5, регионов - 4. г.Лысково, Нижегородская область.
- 22-24 августа 2000 г.** 2-е Российские Сладистские Игры по русской борьбе «Слада». Участников-10, клубов-5, регионов - 4. г.Лысково, Нижегородская область.
- 15 декабря 2000 г.** 7-й Международный Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в мире» Место проведения: г.Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 2000 г. определён: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область, Россия.
- 29 апреля 2001 г.** 8-й Российский Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в России» Место проведения: г.Мариинск, Кемеровская область Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 2001 г. определён: Клуб «Слада-81», г.Лысково, Нижегородская область.
- 29 апреля 2001 г.** 12-й Российский судейский семинар по русской борьбе «Слада». г.Мариинск, Кемеровская

область. Участников - 12, Регионов - 9.

**29 апреля 2001 г.** 12-й Российский тренерский семинар по русской борьбе «Слада». г. Мариинск, Кемеровская область. Участников - 12, Регионов - 9.

**29 апреля по 2 мая 2001 г.** 7-й Чемпионат России по русской борьбе «Слада». г. Мариинск, Кемеровская область. Клуб «Кийская дружина». Участников - 99, Регионов - 9, Команд - 14.

**7 сентября 2001 г.** 1-й Чемпионат Донецкой ГАУ по русской борьбе «Слада». Место проведения: г. Донецк, Украина, спортивный комплекс ДонГАУ. Участников - 96, Команд - 10.

**19 декабря 2001 г.** 18-й Международный судейский семинар по русской борьбе «Слада». г. Лысково, клуб «Слада-81», Россия. Участников - 12, Количество стран - 3.

**19 декабря 2001 г.** 18-й Международный тренерский семинар по русской борьбе «Слада». г. Лысково, клуб «Слада-81», Россия. Участников - 12, Количество стран - 3.

**20 декабря 2001 г.** 8-й Международный Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в мире» Место проведения: г. Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 2001 г. определён: Клуб «Слада-81», г. Лысково, Нижегородская область, Россия.

**19-23 декабря 2001 г.** 7-й Чемпионат Мира по русской борьбе «Слада». Место проведения: Россия, Нижегородская область г. Лысково, клуб «Слада - 81». Участников - 52, Стран - 4.

**23 декабря 2001 г.** Был принят Проект 5-го издания «Свода международных правил проведения соревнований по русской борьбе «Слада»». Утверждено Решением Исполнительного Комитета Международной федерации русской борьбе «Слада».

**23 декабря 2001 г.** В г. Лысково состоялся Конгресс Международной федерации по русской борьбе «Слада» /2001 г./ . На Конгрессе были внесены изменения в Устав, в название федерации. Были утверждены: Эмблема, Флаг и Песня федерации. Конгресс принял решение считать этот день, «Днем Символа/Эмблемы/ и Флага» Международной федерации по русской борьбе «Слада».

**24 декабря 2001 г.** Международный Центр по русской борьбе «Слада» - Всемирная Академия по русской борьбе «Слада». /МЦРБС - ВАРБС/ Заседание Научного Совета и Ректората: вручение Дипломов и Свидетельств кандидатов наук. Сессия Всемирной Академии-вручение Свидетельств академиков действительных членов Академии. Место проведения: Россия, Нижегородская область, г. Лысково, клуб «Слада-81».

**21 апреля 2002 г.** 13-й Российский судейский семинар по русской борьбе «Слада». г. Лысково, клуб «Слада-81», Нижегородская область. Участников - 12, Регионов - 5.

**21 апреля 2002 г.** 13-й Российский тренерский семинар по русской борьбе «Слада». г. Лысково, клуб «Слада-81», Нижегородская область. Участников - 12, Регионов - 5.

**21 апреля 2002 г.** 9-й Российский Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в России» Место проведения: г. Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 2002 г. определён: Клуб «Слада-81», г. Лысково, Нижегородская область.

**21-23 апреля 2002 г.** 8-й Чемпионат России по русской борьбе «Слада» г. Лысково, клуб «Слада-81», Нижегородская область. Участников - 42, Регионов - 5, Команд - 6.

**31 декабря 2002 г.** 9-й Международный Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в мире» Место проведения: г. Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 2002 г. определён: Клуб «Слада-81», г. Лысково, Нижегородская область, Россия.

**4 июня 2003 г.** 10-й Российский Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в России» Место проведения: г. Тверь, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 2003 г. определён: Клуб «Слада-81», г. Лысково, Нижегородская область.

**2-8 июня 2003 г.** 9-й Чемпионат России по русской борьбе «Слада» г. Тверь, Тверская область. Участников - 58, Регионов - 6, Команд - 10.

**23 декабря 2003 г.** 10-й Международный Смотр-Конкурс на звание «Лучший клуб по русской борьбе «Слада» в мире» Место проведения: г. Лысково, Россия. Лучшим клубом русской борьбы «Слада» - 2003 г. определён: Клуб «Слада-81», г. Лысково, Нижегородская область, Россия.

**23-26 декабря 2003 г.** 19-й Международный судейский семинар по русской борьбе «Слада». г. Лысково, клуб «Слада-81», Россия. Участников - 12, Количество стран - 7.

**23-26 декабря 2003 г.** 19-й Международный тренерский семинар по русской борьбе «Слада». г. Лысково, клуб «Слада-81», Россия. Участников - 12, Количество стран - 7.

**23-26 декабря 2003 г.** 8-й Чемпионат Мира по русской борьбе «Слада». Место проведения: Россия, Нижегородская область г. Лысково, клуб «Слада - 81». Участников - 67, Стран - 7.

**23-26 декабря 2003 г.** 6-й Чемпионат Мира по древнерусской базовой технике русской борьбы «Слада». Место

проведения: Нижегородская область, г.Лысково, клуб «Слада - 81». Участников - 67, Стран - 7.  
**28 декабря 2003 г.** Международный Центр по руськой борьбе «Слада» - Всемирная Академия по руськой борьбе «Слада». /МЦРБС - ВАРБС/ Заседание Научного Совета и Ректората: утверждение званий кандидатам и докторам наук. Сессия Всемирной Академии - утверждение званий академиков действительных членов Академии. Место проведения: Россия, Нижегородская область, г.Лысково, клуб «Слада-81».

**Научная экспертиза**  
**спортивного единоборства древнерусской борьбы "Слада" как вида спорта.**

Экспертиза проведена научно-экспертной комиссией Донецкого Государственного Университета Украины в составе:

**Председатель комиссии:**

**Погребняк Владимир Григорьевич** - эксперт-консультант Верховного Совета Украины, Академик Академии Наук Высшей школы Украины, профессор, доктор технических наук, зав.кафедрой ДАСА.

**Члены комиссии:**

1. **Масальский Василий Иванович** - Декан факультета смежных и дополнительных профессий ДонГУ, доцент, кандидат исторических наук.

2. **Подгорный Геннадий Петрович** - старший преподаватель кафедры физвоспитания и спорта, член координационного Совета Евразийской ассоциации кафедр физического воспитания университетов.

3. **Черепяхин Георгий Аркадьевич** - доцент кафедры физического воспитания и спорта ДонГУ, Вице-президент Международной Студенческой Лиги борьбы "Слада".

4. **Харлампов Георгий Аристидович** - доцент кафедры физического воспитания и спорта ДонГУ, кандидат технических наук.

5. **Подмарков Владимир Иванович** - доцент, кандидат химических наук, председатель профкома ДонГУ.

Экспертиза проведена на основании заявления Исполнительного Комитета Международной федерации по русской борьбе "Слада", являющейся юридически легитимной общественной организацией, имеющей международный статус.

**Цель экспертизы:** дать научную оценку русской борьбе "Слада" как Международному Виду единоборств в следующих аспектах:

1. Историческом;
2. Педагогическом;
3. Медико-физиологическом.

**Исходные данные:**

1. Документальные материалы, предоставленные федерацией:

а) протоколы 8-ми международных соревнований по борьбе "Слада", Чемпионаты и Кубки Мира среди спортсменов трех возрастных групп - взрослых, юниоров, детей мужского и женского пола, проведенных федерацией в разных странах за последние 3 года;

б) видеозаписи и фотоматериалы международных и национальных соревнований по русской борьбе "Слада" 1994-96 г.г.;

в) протоколы работы 12 международных судейских и 8 международных тренерских семинаров по борьбе "Слада";

г) протоколы 8 заседаний Международной федерации по русской борьбе "Слада" и 3-х научно-практических Международных конференций (Сборов) тренеров и организаторов по борьбе "Слада";

д) видеозапись тренировочного процесса в клубе русской борьбы "Слада-81" г.Лысково, Нижегородской области, Россия;

е) просмотр видеозаписи 2-го и 3-го лично-командного Кубка Мира по русской борьбе "Слада", а также просмотр поединков 2-го Кубка Мира по русской борьбе "Слада" среди студентов (г.Донецк, ДонГУ) 2-7 октября 1997 г.

**I. Исторический аспект**

Русская борьба "Слада" - это русская национальная борьба в одежде воссозданная в конце 80-х, начале 90-х годов в России на основе органического соединения правил трех древнерусских народных видов борьбы "В схватку", "На поясах" и "Не в схватку" ("Охотничья борьба") с добавлением болевых и душающих захватов из арсенала древнерусского дружинного рукопашного боя, как важнейшее средство воспитания молодежи на основе национальных традиций народа.

Факт исторической связи борьбы "Слада" с национальными видами единоборств, существовавшими в России, подтверждается в статье М.Н.Лукашева, напечатанной в журнале "Русский стиль – боевые искусства" N 1-2 за 1995 г. (М.Н.Лукашев - исследователь в области истории национальных видов единоборств, автор книги "И были схватки боевые..." М., ФиС, 1990 г. и других исследований).

Имея много общего с другими видами единоборств, борьба "Слада" обладает отличительными признаками, позволяющими выделить ее в самобытный, самостоятельный вид борьбы:

1. Форма одежды, соответствующая традиционной одежде русского народа середины XIII столетия, модернизированная для применения в спортивной практике;

2. Классификация и терминология технических действий, созданная на основе современных достижений науки в этой области и, в тоже время, отображающая древние истоки этого вида единоборств.

3. Новая методика изучения технических действий, разработанная на основе классификации, которая позволяет значительно сокращать время обучения и отличающаяся от методик других видов единоборств;

4. Правила соревнований, учитывающие современные требования и соединяющие их с национальными традициями;

5. Национальные традиции и ритуалы сопровождающие процесс обучения и соревнований;

6. Клубная система обучения и воспитания в духе гражданственности и патриотизма и здорового образа жизни (клуб - место воздействия на занимающихся, оформленный в национальном стиле);

7. Многоступенчатая форма овладения содержанием борьбы "Слада" и контроля за её усвоением (ступени и школы мастерства).

## **II. Педагогический аспект**

Занимающиеся борьбой "Слада" изучают этот вид единоборств как:

1. Систему здорового образа жизни;

2. Систему воспитания;

3. Систему русской самозащиты.

Достигается это через овладение постепенно возрастающими требованиями "ступеней и школ мастерства", которые включают в себя нормативы по овладению базовой техникой русской борьбы, нормативы по физической подготовке и закаливанию организма, в ходе которых происходит приобщение к народным ритуалам и традициям, воспитание в духе гражданственности и патриотизма.

Многоступенчатость требований (19 ступеней) предполагает продвижение по ним на протяжении всей жизни, где требования к ним, к техническому мастерству постепенно смещаются в сторону поддержания высокого уровня здоровья и углубленного изучения исторических и нравственных аспектов национального единоборства, в сторону передачи накопленных знаний и навыков своим последователям.

Давая оценку русской борьбе в своей статье как системе спортивно-патриотического воспитания молодежи М.Н.Лукашев пишет: "Совсем другое дело борьба "Слада" как и иные наши национальные виды спорта, а особенно единоборства. Широкое использование ими духовности, воспитания родной историей, традиционных народных ритуалов, наконец даже самой национальной одеждой - все это не может не иметь глубокого и жизнетворного психологического воздействия. ... Русская борьба будет жить и, набирая все более широкую популярность, воспитывать молодежь и распространять полезные спортивные навыки и здоровый образ жизни."

## **III. Медико-физиологический аспект**

С точки зрения медико-физиологического аспекта – борьба "Слада" не является из ряда вон выходящим видом единоборств. Отличительной особенностью ее в этом плане является больший акцент на оздоровительную и воспитательную направленность тренировочного процесса.

Разрешенные правилами соревнований, технические действия - броски, переворачивания, болевые и удушающие захваты, уже применяются во многих видах единоборств: в вольной и греко-римской видах борьбы, в самбо и дзю-до и доказали свою безопасность для организма занимающихся. Это подтверждается практикой проведенных федерацией международных соревнований по борьбе "Слада", ни на одном из них не было зафиксировано тяжелых травм (разрывов мышц и переломов костей).

В медицинских отчетах врачей, обслуживающих соревнования, обращает на себя внимание низкое количество травм средней тяжести.

Вероятно этому способствует специфическая одежда борцов (гетры, штаны, рубаха), не дающая остывать мышцам и связкам. В тоже время кратковременность поединков борцов (3 минуты - у детей и 4 минуты - у взрослых и юниоров) не позволяют организму перегреваться.

Покрой одежды не препятствует проведению большинства технических действий, применяемых в других видах единоборств и не увеличивает вероятность травматизма.

Правила соревнований ограничивают или запрещают те действия, которые могут привести к травмам борцов, ковер, на котором проводятся поединки уже применяется для проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе, а так же для соревнований по борьбе самбо.

Требования к оборудованию места проведения, температуре и влажности воздуха, вентиляции и освещению соответствуют международным стандартам.

Контроль за применением запрещенных стимуляторов соответствует требованиям, применяемым в Международном Олимпийском движении.

### **ВЫВОДЫ**

1. Древнерусская (славянская) борьба "Слада" как современный вид спорта имеет глубокие исторические истоки, подтверждающиеся многочисленными историческими документами.

2. Борьба "Слада" представляет собой исключительно ценный вид единоборств для воспитания молодежи в духе патриотизма и национальных традиций славянских народов и заслуживает всемерного распространения среди детей и подростков путем включения в программу не только внешкольных спортивных учебных заведений (ДЮСШ и ДЮКФП), но и школьную программу.

3. Занятия борьбой "Слада" (учебно-тренировочный процесс и участие в состязаниях) не представляют опасности для здоровья занимающихся, а наоборот ведут к гармоничному развитию членов клубов русской борьбы "Слада".

Исходя из вышеизложенного, можно рекомендовать борьбу "Слада" для всемерного распространения среди детей и подростков обоего пола путем включения в программу не только внешкольных спортивных учреждений, но и в учебные программы по физическому воспитанию общеобразовательных школ, средне-специальных и высших учебных заведений.

Председатель  
научной экспертной комиссии

Погребняк В.Г.

Члены комиссии:

Масальский В.И.  
Подгорный Г.П.  
Черепяхин Г.А.  
Харлампов Г.А.  
Подмарков В.И.

**В Донецкую областную федерацию по румынской борьбе "Слада"**

Президенту федерации  
Харлампову Георгию Аристидовичу

Исполнительный Комитет Международной Федерации по румынской борьбе "Слада" просит Вас создать компетентную комиссию из специалистов в области физического воспитания и спорта, истории, спортивной медицины, ведущих соответствующую практику в Донецких ВУЗах и Донецком Государственном Университете. Исполнительный Комитет Международной федерации по румынской борьбе "Слада" просит созданную комиссию провести научно-спортивную экспертизу борьбы "Слада" и сделать Выводы о ее развитии среди детей, подростков и молодежи как системы физического воспитания и спорта, как современного Вида единоборства, имеющего исторические корни и традиции.

Литература, протоколы соревнований, сборов, конференций, видеозаписей и фотоматериалов прилагаются.

С уважением и по поручению Исполнительного Комитета МФРБС

Генеральный Секретарь                      Ахтам Раджабов

Республика Молдова, г.Кишинев, 20 июня 1996 г.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на Программу для Детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП)**  
**по руськой борьбе "Слада"**

Программа для ДЮКФП по руськой борьбе "Слада", подготовленная Миронычевым В.В. и Дроздовым А.В., соответствует Закону Российской Федерации "Об образовании" с внесенными изменениями и дополнениями от 12 июля 1995 года, а также нормативным документам Министерства образования и Комитета по физической культуре и туризму Российской Федерации, а именно: Приказа Гособразования СССР N 802 "О создании детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП) от 24.10.1989 г., "Примерному Уставу подросткового (молодежного) клуба по месту жительства граждан" от 1995 г. с учетом "Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ" от 1995 г. При составлении Программы авторы учли передовой опыт работы по подготовке юных спортсменов, накопленный в разных видах единоборств, а также опыт по развитию руськой борьбы Всемирной Ассоциации "Слада".

Отличительной чертой Программы является новый подход к обучению и воспитанию юных спортсменов через физические упражнения в спортивных единоборствах, разработанный В.В.Миронычевым. Этот подход вытекает из трех главных составляющих руськой борьбы "Слада", которая рассматривается не просто как вид спорта, а как система, состоящая из 3-х взаимосвязанных компонентов: руськой системы воспитания, системы руського здорового образа жизни, системы руськой самозащиты. Исходя из этого составлен и порядок изучения учебного материала Программы, где главное значение отдается системе воспитания, что положительно отличает эту программу от других программ для ДЮКФП.

Авторы по-новому подошли и к последовательности расположения учебного материала при изучении технических действий в борьбе "Слада". Он расположен в соответствии с самой новейшей классификацией технических действий в руськой борьбе "Слада", разработанной в Международном Центре руськой борьбы "Слада" А.В.Дроздовым. Новизна ее состоит в том, что технические действия классифицируются по признаку их биомеханической схожести и схожести биоэлектрической активности основных групп мышц при этих движениях. Такая последовательность изучения технических действий значительно ускоряет образование устойчивого двигательного стереотипа у занимающихся, что существенно сокращает время обучения.

Данная Программа учитывает лучшие народные традиции, исторически сложившиеся в России, по духовному и физическому воспитанию молодого поколения, овладению занимающимися руськой борьбой, необходимыми навыками здорового образа жизни, что имеет огромное значение для подготовки физически развитых и патриотически настроенных людей, готовых внести свой вклад в возрождение своего отечества.

Программа богато иллюстрирована таблицами, проста в изложении, что поможет педагогам в осмыслении ее содержания.

Программа позволяет задать тренерам, занимающимся с молодежью, единое направление учебно-тренировочного процесса в ДЮКФП - от кружков общефизической подготовки до кружков специальной физической подготовки, что, несомненно, благоприятно отразится на качестве учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

На основе данной Программы в 1996 году была составлена программа факультета дополнительных профессий Донецкого Государственного Университета и сделан первый выпуск слушателей факультета, занимавшихся по ней.

Несомненным достоинством является тот факт, что с 1995г. Программа прошла апробацию в ДЮСШ, а затем в ДЮКФП Управления образования и в клубе руськой борьбы "Слада-81" г.Лысково, Нижегородской области, а также в ДЮКФП Управления образования и в клубе руськой борьбы "Слада" "Олимп" г.Павлово. С 1996 г. по этой программе стали проводиться занятия в кружках руськой борьбы в Городском объединении "Подросток" г.Оренбурга, а также в группах руськой борьбы в СДЮШОР Оренбургской области и занятия по физической подготовке в Оренбургском отдельском казачьем обществе. Занятия по этой программе помогли добиться впечатляющих результатов: за короткий период времени в Оренбургской области подготовлено 6 чемпионов мира по руськой борьбе "Слада", 12 сладистов стали призерами мировых первенств по руськой борьбе "Слада" в разных возрастных группах.

Исходя из вышеизложенного, я рекомендую эту Программу для скорейшего ее внедрения в практику работы ДЮКФП.

Директор Областной С Д Ю С Ш О Р  
Главного Управления образования  
администрации Оренбургской области

А.Ш. Сулейманов



## РЕЦЕНЗИЯ

### на Программу для Детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП) по русской борьбе "Слада"

Отличительной чертой Программы для Детско-юношеских клубов физической подготовки по русской борьбе "Слада", разработанной В.В.Миropyчевым и А.В.Дроздовым, является новый подход к обучению и воспитанию юных спортсменов через физические упражнения в спортивных единоборствах. Этот подход вытекает из трех главных составляющих русской борьбы "Слада", которая рассматривается не просто как вид спорта, а как система, состоящая из 3-х взаимосвязанных компонентов: русской системы воспитания, системы русского здорового образа жизни, системы русской самозащиты. Исходя из этого составлен и порядок изучения учебного материала Программы, где главное значение отдается системе воспитания, что положительно отличает эту программу от других программ для ДЮКФП.

Авторы по-новому подошли и к последовательности расположения учебного материала при изучении технических действий в борьбе "Слада". Он расположен в соответствии с самой новейшей классификацией технических действий в русской борьбе "Слада", разработанной в Международном Центре русской борьбы "Слада" (МЦС). Новизна ее состоит в том, что технические действия классифицируются по признаку их биомеханической схожести и схожести биоэлектрической активности основных групп мышц при этих движениях. Такая последовательность изучения технических действий значительно ускоряет образование устойчивого двигательного стереотипа у занимающихся, что существенно сокращает время обучения.

Данная Программа учитывает лучшие народные традиции, исторически сложившиеся в России, по духовному и физическому воспитанию молодого поколения, овладению занимающимися русским кулачным боем, необходимыми навыками здорового образа жизни, что имеет огромное значение для подготовки физически развитых и патриотически настроенных людей, готовых внести свой вклад в возрождение своего отечества.

Программа богато иллюстрирована таблицами, проста в изложении, что поможет педагогам в осмыслении ее содержания, а также позволяет задать тренерам, занимающимся с молодежью, единое направление учебно-тренировочного процесса в группах по русской борьбе "Слада" ДЮКФП - от кружков общефизической подготовки до кружков специальной физической подготовки, что, несомненно, благоприятно отразится на качестве учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

На основе данной Программы в 1996 году была составлена программа факультета дополнительных профессий Донецкого Государственного Университета и сделан первый выпуск слушателей факультета, занимавшихся по ней.

Несомненным достоинством является тот факт, что с 1995г. Программа прошла апробацию в ДЮСШ, а затем в ДЮКФП Управления образования и в клубе русской борьбы "Слада-81" г.Лысково, Нижегородской области, а также в ДЮКФП Управления образования и в клубе русской борьбы "Слада" "Олимп" г.Павлово. С 1996 г. по этой программе стали проводиться занятия в кружках русского кулачного боя в Городском объединении "Подросток" г.Оренбурга, а также в группах русского кулачного боя в СДЮШОР Оренбургской области и занятия по физической подготовке в Оренбургском отдельном казачьем обществе. Занятия по этой программе помогли добиться впечатляющих результатов: за короткий период времени в Оренбургской области подготовлено 4 чемпиона мира по русскому кулачному бою "Яр", 10 сладистов стали призерами мировых первенств по русской борьбе «Слада» и кулачному бою "Яр" в разных возрастных группах.

Программа соответствует Закону Российской Федерации "Об образовании", а также нормативным документам Министерства образования и Комитета по физической культуре и туризму Российской Федерации, "Примерному Уставу подросткового (молодежного) клуба по месту жительства граждан" от 1995 г. с учетом "Нормативноправовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ" от 1995 г. При составлении Программы авторы учли передовой опыт работы по подготовке юных спортсменов, накопленный в разных видах единоборств, а также опыт по развитию русской борьбы Всемирной Ассоциации "Слада".

Исходя из вышеизложенного, я рекомендую эту Программу для скорейшего ее внедрения в практику работы ДЮКФП.

Ректор Международного Центра  
по русской борьбе «Слада»

Дроздов А.В.

### **Список специальной литературы:**

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. М. "Фис", 1977 г.
2. Борьба самбо. Программа для ДЮСШ. М., 1991 г.
3. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия "Самбо". М.1940 г.
4. Волостных В.В. и др. Энциклопедия боевого самбо. М. 1993 г.
5. Лукашов М.Н. И были схватки боевые. Рассказы о неизвестных эпизодах из славного прошлого отечественной борьбы, бокса и кулачного боя. М. "Фис", 1990 г.
6. Нелюбин В.В. Эволюционные преобразования в спортивной борьбе. С-Петербургская Гос.Акад.Ф.К. им.П.Ф.Лесгафта,Новосибирск, 1995г.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М. 1995 г.
8. Рудман Д. Техника борьбы. М. "Фис", 1982 г.
9. Свищев М.Д. и Г.С.Туманян. Дзю-до. Программа для ДЮСШ. М.
10. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе. Владивосток, 1991г.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М."Фис",1984г.
12. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо к.ф.к. и ДЮСШ. М. 1983 г.
13. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. М. "Фис", 1979 г.
14. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Краснодарский Гос.институт Ф.К., 1988 г. и др.

### **Литература для педагогов**

1. Бальсевич В.К., Горбенко В.П., Новиков В.П. Сила и методы ее совершенствования у легкоатлетов: Учебное пособие для студентов ГЦОЛИФК, М., 1992.
2. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. Теория и практика физ.культ.1998, № 7.
3. Волков В.Н. Теоретические основы и прикладные аспекты тренированности в спорте. Монография.- Челябинск: Факел,2001.
4. Каверин В.Ф. Иссурин В.Б. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса. – М.: Теория и практика физической культуры 2002, № 5.
5. Коровин С.С., Тиссен П.П., Мишнаевский Н.В. Дидактические основы физического воспитания. – Челябинск, 1999
6. Матвеев Л.П. К дискуссии о теории спортивной тренировки. Теор. и практ. физ. культ. 1998, № 7
7. Матвеев Л.П. Теория и методика спорта (авт.кол., ред.Л.П.Матвеев). – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992 ( в трех частях).
8. Платонов В.В. О «концепции периодизации спортивной тренировки» и развития общей теории подготовки спортсменов. Теор. и практ.физ.культ. 1998, № 8.
9. Ковалева А.И. Социологизация личности: норма и отклонения. – М.: Институт молодежи, 1996.
10. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М.: ФОН, 1998
11. Креер В.А Многолетняя подготовка прыгунов тройным (Методические рекомендации). М., 1978.
12. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Фис, 1986
13. Краус Т.А. Построение тренировочного процесса в скоростно- силовых видах легкой атлетики с учетом ОМЦ: Автореф. канд. дис.М.,1994
14. Попов В.Б. Тенденция развития спорта высших достижений в легкой атлетике (Методические разработки для слушателей ВШТ.ФПК, преподавателей, аспирантов и студентов РГАФК, М. 1996
15. Рид К. Усталость.Как восстановить силы( Пер. с англ. Н.А.Кириленко) под общ. ред. А.А.Скоромца. – СПб:Норинт,2000.
16. Суслов Ф.П., Шепель С.П. Структура годового соревновательно - тренировочного цикла подготовки: реальность и иллюзии. Теор. и практ. физ.культ., 1999. № 9
17. Теория спорта: Учебник (Ред. В.Н. Платонов. – Киев: Вища школа, 1987.
18. Физиология тестирования спортсменов высокого класса. Под редакцией Дж.Дункана Мак-Дугала, Говарда Э.Уэнгера, Говарда Дж.Грина. – Киев: Олимпийская литература, 1998.
19. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.. Основы психологии спорта и физической культуры.-Киев: Олимпийская литература, 1998.

### Литература для детей

1. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы.- М.: Просвещение - Владос, 1994.
2. Николаев В.Р. Физкультура помогает мыслить. - М.: Физическая культура в школе № 10, 1981 г., стр. 61.
3. Николаев В.Р. Целебная сила движений. - М. : Педагогика, 1989 г.
4. Сермеев Б.В., Николаев В.Р. Здоровье смолоду. - Горький.: Волго-Вятское книжное издательство, 1987 г.
5. Сто советов по физической культуре 2-е издательство. - М.: Физкультура и спорт, 1985 г.
6. Томас Ханна «Как вернуть гибкость и здоровье» – 1996 г.
7. Энциклопедия физической подготовки /Под ред. А.В.Карасева – М.: Лептос, 1994.

**План  
спортивно-массовых мероприятий на 2007 год  
спортивной секции по русской борьбе "Слада" Пономарёвской ДЮСШ**

П / N	Наименование спортивных мероприятий	Место проведения	Дата проведения	Участники
1	1-е Первенство клуба "Станичник" по русской борьбе "Слада" /Дети, подростки, юноши/	Дом Культуры	11.11.07	Секция ДЮСШ Клуб Станичник
2	1-е Первенство клуба "Станичник" по русскому кулачному бою "Яр" /Дети, подростки, юноши/	Дом Культуры	18.11.07	Секция ДЮСШ Клуб Станичник
3	1-е районные соревнования по русской борьбе "Слада" /Дети, подростки, юноши/	Дом Культуры	26.11.07	Секция ДЮСШ Клуб Станичник
4	1-е районные соревнования по русскому кулачному бою "Яр" /Дети, подростки, юноши/	Дом Культуры	26.11.07	Секция ДЮСШ Клуб Станичник
5	1-е Первенство клуба "Станичник" по русской борьбе "Слада" /Девочки, девушки/	Дом Культуры	04.12.07	Секция ДЮСШ Клуб Станичник
6	1-е районные соревнования по русской борьбе "Слада" /Девочки, девушки/	Дом Культуры	06.12.07	Секция ДЮСШ Клуб Станичник
7	1-е областные соревнования по русской борьбе "Слада" /Девочки, девушки, дети, подростки, юноши/	Дом Культуры	09.12.07	Команды районов области
8	1-е областные соревнования по русскому кулачному бою "Яр" /Дети, подростки, юноши/	Дом Культуры	09.12.07	Команды районов области
9	1-й лично-командный школьный кубок по русской борьбе "Слада" Софиевской школы. /Девочки, девушки, дети, подростки, юноши/	Дом Культуры	16.12.07	Секция ДЮСШ Клуб Станичник

Тренер-преподаватель

Миронычев В.В.