

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №50

_____ Батурина Т.С.

Приказ №166
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительной платной образовательной услуги

по рукопашному бою

«Рукопашный бой и самооборона»

для 6 класса

Разработчик: Онищенко В.В.,
тренер по рукопашному бою

2023 год

Пояснительная записка.

Занятия программы «Рукопашный бой и самооборона» проводятся в рамках кадетского компонента.

Программа кружка «Рукопашный бой» ставит своей целью возродить утраченную прежде систему подготовки молодых людей к службе в Вооруженных силах, формирования волевой, целеустремленной и законопослушной личности, полноценного гражданина нашего Отечества, будущего защитника Родины.

Задачи программы:

- воспитание подростковой молодежи на лучших традициях нашего народа и его Вооруженных Сил, привитие любви у юношей и девушек к своему Отечеству, чувства сопричастности и ответственности за судьбу нашего общего дома – России;
- укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики рукопашного боя, а также необходимых в быту, трудовой и военной деятельности;
- вооружение подростков специальными знаниями, нравственное воспитание основных психических и волевых качеств, привитие навыков личной и общественной гигиены, знакомство со школой выживания;
- подготовка призывников к службе в армии;
- подготовка инструкторов и судей по рукопашному бою.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями(например в виде беседы, рассказа в течение 10-20-мин. В начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории закреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Исходя из цели, практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы. Проведение занятий рукопашным боем возлагаются на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактических требований к местам занятий, оборудованию, спортивному инвентарю. Все занимающиеся рукопашным боем обязаны проходить врачебный контроль не реже одного раза в шесть месяцев, а также перед участием в каждом соревновании. К соревнованиям любого масштаба допускаются бойцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на следующие рекомендации:

№	Требования к соревнованиям	Возраст
		12-13 лет
1	2	3
1	Длительность предварительной подготовки	Не менее 1 года
2	Количество весовых категорий	15 категорий 30,35,37,40,45,50,55,57,60, 63,65,67,70,75,80,св.80
3	Масштаб соревнований	Внутри школьные Внутри клубные
4	Количество турнирных соревнований в год	Не более 2
5	Количество квалификационных соревнований в год	1 раз в месяц
6	Продолжительность схватки боя	2*2 мин
7	Количество схваток в день	Не более 1
8	Количество боёв в одном соревновании	2-4
9	Количество соревновательных боёв в год	14-16
10	Перерыв между турнирными соревнованиями	Не менее 4 месяцев
11	Сдача контрольных нормативов	2 раза в год

Основные средства тренировки

1.Строевые упражнения.

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действие в строю, на месте и в движении: построение расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

2Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.

Выполняются в условиях различной опоры (твёрдой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в разных плоскостях пространства(фронтальной, продольной, поперечной).

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках в полу присяде, спортивная на лыжах, разными способами.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперёд, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперёд, назад, боком, с вращением, с тумбы, с трамплина.

Переползания на скамейке вперёд, назад, на животе вперёд, спине, ногами вперёд, назад, лёжа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов, сгибание, разгибание, отвращение вперёд и внутрь, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперёд, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами:

Скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми эспандерами, гириями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажёрах

На гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения:

Кувырки вперёд и назад, кувырок назад с выходом в стойку, на руках, кувырок полёт в длину, в высоту, через препятствие (манекен, стул и т.д.) кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо (правое), кувырок скрестив колени, кувырок из стойки на голове, боком, подъём разгибом из положения лёжа на спине, сальто вперёд с разбега.

Метание теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Плавание на различные дистанции и различными способами.

Гребля на лодках.

Передвижение на велосипеде по пересечённой местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, поползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

3. Специально подготовительные координационные упражнения и развивающие упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях.

Падение вперёд из стойки, с коленей, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на руки, падение с прыжка, падение на спину и на бок, из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом, падение на спину кувырком (полу сальто), падение на бок кувырком вперёд, держась за одноимённую руку партнёра, падение вперёд и назад через партнёра, стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 градусов из упора лёжа.

Упражнения на мосту.

В упоре головой в ковёр движения вперёд назад в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лёжа на спине, кувырком вперёд, из стойки с помощью и без помощи партнёра, движение в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы, забегание на мосту с помощью и без помощи партнёра, перевороты на мосту, движение на мосту с сидящим на груди партнёром, с гирей в руках, вставание, вставание с моста, уходы с моста без партнёра и с партнёром, проводящим удержание.

Имитационные упражнения.

С включением элементов приёмов и защит без партнёра, с манекеном, подсечки по ватному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли) на тренажёре резиновый самбист, с резиновым амортизатором.

Упражнения с манекеном.

Поднимание, переноска на руках, на плече, на шее, на спине, на бедре, на стопе и т.п., повороты, перетаскивание через себя из положения лёжа на спине, перекаты в сторону в захвате туловища рукой, приседание, наклоны, бег, броски толчком рук вперёд, назад (через голову), в сторону.

Парные упражнения.

Кувырки вперёд и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнёром, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнёра из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на мельницу, обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под колени, под плечи, обратным захватом ног и др. отрывание партнёра от ковра в захвате на крест, переползание с партнёром, сидящим на спине, лежащим на спине поперёк и продольно.

Подвижные игры с элементом единоборств.

Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие,(взаимоисключающие) захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействие этому при взаимных одноимённых захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных положений (лёжа на спине, на животе, ногами к друг другу и т.п.)

Упражнения на расслабления.

Из полу наклона туловища вперёд- приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук, из положения руки вверх, в стороны- свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук, из полу наклона туловища, в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью; махи свободно висящими руками при поворотах туловища, из стойки на одной ноге на скамейке махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги, из основной стойки или из стойки ноги врозь, руки вверху расслабление мышц рук, туловища и ног, до положения присев согнувшись.

Исходные положения:

В начале и конце тренировки, соревновательной схватки, форма приветствия в стойке, стоя на коленях.

Стойки:

Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная.

Дистанции:

Ближняя, дальняя, средняя, вне захвата, вне удара.

Передвижения:

Вперёд, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги, подшагом, в челноке.

Повороты:

Налево вперёд, направо назад, направо кругом (с поворотом на 180 градусов)

Подготовка к броскам:

Выведением из равновесия назад, влево назад, влево в сторону, влево – вперёд, вправо вперёд, вправо в сторону, вправо назад.

Положение борьбы лёжа:

Стойка на одном колене, на четвереньках, высед, лёжа на животе, лёжа на спине.

Перемещение в борьбе лёжа:

В стойке на одном колене, выседы вправо, влево в упоре лёжа, подтягивание лёжа на животе; в упоре лёжа отжимание волной; повороты на боку вокруг вертикальной оси, лёжа на спине, вращение ноги(ног) в коленном суставе, движение на мосту, лёжа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренном суставе.

Взаиморасположение бойцов при проведении приёмов в стойке: атакующий в высокой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Взаиморасположение бойцов при проведении приёмов в партере: атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый на спине – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый на четвереньках – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом.

Организационно – методические указания по проведению занятий.

В процессе совершенствования техники и тактики в стойке необходимо решать следующие задачи: разучивание приёма на месте на несопротивляющемся партнёре; разучивание в движении без сопротивления, отработка приёма на месте с сопротивлением партнёра после начала приёма; отработка в движении с сопротивлением партнёра после начала приёма; отработка в учебной схватке с регулированием сопротивления; отработка в учебной схватке с ограничением сопротивления; отработка в учебной схватке с проведением соперником контрприёмов; отработка в тренировочной схватке с партнёром меньшего веса, меньшей квалификации, более слабым; отработка в тренировочной и соревновательной схватках с равным соперником; отработка в тренировочной схватке с соперником большего веса, высшей квалификации, более сильным.

При изучении ударной техники тоже самое.

При изучении борьбы в партере те же самые задачи.

Большое значение для физического совершенствования и повышения мастерства юных бойцов имеют самостоятельные занятия, включающие в себя утреннюю зарядку, гигиеническую гимнастику, беговую тренировку, плавание, греблю, езду на велосипеде, игры на свежем воздухе.

Задача тренера состоит в том, чтобы научить занимающихся правильно планировать тренировочные нагрузки в недельных циклах тренировки, вести дневник с заданиями на неделю и показателями самоконтроля. Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, чёткая организация, систематический контроль, требовательное отношение к пропуску занятий, нарушениям дисциплины и выполнению правил внутреннего распорядка.

Для формирования активной жизненной позиции важно чаще привлекать каждого занимающегося к общественной жизни группы, коллектива(турпоход, посещение бассейна, поход в театр, кино и т.д.), экскурсии, посещение выставок, музеев, прогулки в лес, участие в различных соревнованиях, а также в воскресниках по уборке зала, территории вокруг клуба.

**План занятий подготовительной группы второго года обучения
(11 – 12 лет)**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоритические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	Рукопашный бой в России	1	1	-
3	Влияние рукопашного боя на функции и строение организма	1	1	-
4	Гигиена, закаливание, питание и режим бойца	1	1	-
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях рукопашного боя	1	1	-
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	-
7	Основы техники и тактики рукопашного боя	1	1	-
8	Основы методики обучения и тренировки бойца	1	1	-
9	Планирование и контроль тренировки бойца	1	1	-
10	Физическая подготовка бойца	1	1	-
11	Моральная и специальная психическая подготовка	1	1	-
12	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
13	Оборудование и инвентарь	1	1	-
14	Установка перед соревнованиями, анализ проведённых соревнований	1	1	-
15	Зачёт	1	1	-
16	Общая физическая подготовка	18	-	18
17	Специальная физическая подготовка	14	-	14
18	Изучение и совершенствование техники, тактики и психологии	14	-	14
19	Участие в соревнованиях			
20	Инструкторская и судейская практика	2	-	2
21	Переводные испытания, контрольные нормативы, сдача на разряды	6	-	6
22	ИТОГО:	68	14	54

При реализации программы решаются следующие вопросы.

**Программа индивидуальной воспитательной работы по развитию
волевых качеств у бойцов со слабой нервной системой.**

Волевые качества и задачи по ликвидации пробелов	Средства и методы
<p align="center">Решительность и смелость</p> <p>1. Формирование уверенности в своих силах. Развитие решительности и смелости</p> <p>2. Формирование умения своевременно изменять тактический план ведения поединка в ходе схватки. Развитие творческого воображения, глубины, быстроты и гибкости мышления</p> <p>3. Формирование умения решительно и смело реализовать преимущество в заключительном действии</p> <p>4. Выработка умений регулировать эмоциональное состояние и сохранять к старту нервно-психическую уравновешенность</p>	<p>1. Индивидуальные беседы тренера. Использование индивидуальных методов тренировки.</p> <p>2. Моделирование условий соревнований на тренировках.</p> <p>3. Схватки (тренировочные) с бойцами с различным уровнем физической, технической, технико-тактической подготовленности.</p> <p>1. Анализ схватки (отмечать больше положительные моменты)</p> <p>2. Использование на занятиях подвижных и спортивных игр.</p> <p>1. Предъявление строгих требований к бойцу; достичь преимущества в баллах в начале схватки; использовать стремление противника отыграться в конце схватки и добиться победы с явным преимуществом в поединке.</p> <p>2. Анализ соревнований, обсуждение особенностей технической, тактической, физической, психологической подготовленности противника. Составление тактического плана ведения поведения.</p> <p>1. Проведение прикидочных соревнований в незнакомом спортивном зале, с более сильными бойцами, в присутствии зрителей и т.д.(по договорённости в середине или конце схватки сильный соперник проигрывает).</p> <p>2. Психологическая поддержка бойца тренером, умение заставить поверить в свои силы, сосредоточиться и выиграть схватку.</p> <p>3. Приход на взвешивание перед соревнованиями за 30-40 мин. до назначенного времени с целью спокойной подготовки к соревнованиям.</p>
<p align="center">Инициативность и самостоятельность</p> <p>1. Воспитание умения контролировать свои действия в условиях соревнований, самостоятельно оценивать сильные и</p>	<p>1. Систематическое проведение прикидок, на которых выполняется, возможно, большее число технико-тактических комбинаций на оценку.</p> <p>2. Анализ и обсуждение схваток (проигранных и</p>

слабые стороны противника, самому принимать решения и выполнять их.

Настойчивость и упорство

1. Формирование активного стиля ведения борьбы в течение всей схватки

2. Повышение помехоустойчивости по отношению к неожиданным ситуациям

Выдержка и самообладание

1. Формирование выдержки и самообладания: бороться, биться до конца схватки за положительный результат.

2. Формирование умения ясно мыслить в условиях эмоционального возбуждения.

3. Адаптация в обстановке соревнований

выигранных).

3. Проведение соревнований – конкурсов на лучшее выполнение технических приёмов и более эффективное решение поставленной задачи.

4. Наблюдение за ТТД соперника и разработка тактического плана ведения поединка.

5. Саморегуляция. Использование перерывов в схватках для психологической поддержки бойца.

1. Регулярное посещение тренировочных занятий, терпеливое и многократное повторение упражнений технического и технико-тактического характера, совершенствование физической подготовленности.

2. Разъяснение на конкретных примерах значение технически правильного выполнения приёмов.

3. Использование системы оценок и контрольных нормативов.

1. Схватки с более сильным противником. Перед поединком не следует напоминать бойцу о его недостатках, ошибках и слабых сторонах.

2. Моделирование условий соревнований.

3. Преодоление всевозможных трудностей в условиях тренировок и спаррингов (проведение поединка поочерёдно с несколькими соперниками и др.).

1. Воспитание терпеливости и выносливости в течение всех периодов схватки. Использование минутного перерыва с целью психологической поддержки бойца.

1. Требование самоотчёта в своих действиях в схватке.

2. Применение приёмов отвлечения и переключения мыслей.

3. Самоконтроль за проявлением эмоционального состояния.

1. Проведение тренировок в условиях, аналогичных обстановке соревнований.

2. Обучение приёмам саморегуляции.

3. Коллективный просмотр и анализ схваток вероятных противников.

4. Изучение особенностей противников, места

	соревнований.
--	---------------

Программа

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

2. Спортивная борьба в России.

Рукопашный бой – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение его в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер борьбы у различных народов нашей страны. Национальные виды борьбы.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, её строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и её значение для жизнедеятельности организма.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим бойца.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима и их выполнение. Примерная схема режима. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям рукопашным боем. Самоконтроль спортсменов. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля бойца. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

7. Основы спортивного массажа.

Самомассаж. Основные приёмы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

8. Основы техники и тактики рукопашного боя.

Классификация и терминология рукопашного боя. Техническая подготовка бойца и факторы её определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра или ринга), вызов определённых

движений и усилий со стороны противника и скрывание собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защиты и контрнападение.

9. Основы методики обучения и тренировки бойца.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчленённый методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники рукопашного боя.

10. Планирование и контроль тренировки бойца.

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия.

11. Физическая подготовка бойца.

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии бойца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Содержание общей физической подготовки бойца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости бойца. Взаимосвязь общей физической подготовки с овладением нормативами Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.

12. Моральная и специальная психическая подготовка бойца. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Специальная психическая подготовка и её значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств бойца (целеустремлённость, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

13. Правила соревнований, их организация и проведение. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

14. Оборудование и инвентарь. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов бойца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены).

Установки бойцам перед соревнованиями и анализ проведённых соревнований. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Тактические задания бойцу, план ведения схватки с определённым противником. Разминка перед схваткой, Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Техника рукопашного боя.

Борьба лёжа

Обратное удержание сбоку. Захваты: руки под плечо и туловище, руки под плечо и бёдра, двух рук. Ситуация : атакуемый лежит на спине; атакующий сидит сбоку спиной к нему. Защиты: повернуться на живот: упереться голенью предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу. Уходы: пытаюсь сесть; отжимая голову ногой; прижимаясь к противнику и перетаскивая его через себя, лечь на бок; просунув свободную руку под противника, перевернуться на живот; зацепом ноги.

Удержание поперёк. Захваты; руки и ближнего бедра, руки и обратный захват ближнего бедра, дальней руки снизу и ближней руки сверху. Ситуация; атакующий на животе, прижимаясь грудью к груди атакуемого. Защита; оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями. Уходы; захватом шеи атакующего под плечо и упором предплечьями в живот перевернуть его через себя; захватить дальней рукой пояс атакующего сзади, просунуть ближнюю руку под его живот и повернуться на бок в сторону от атакующего, стараясь лечь на живот.

Обратное удержание со стороны головы. Захваты двух рук. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит со стороны головы спиной к нему. Защиты; отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову атакующего руками, упираясь ему в подбородок. Уходы; вращением в сторону; захватив пояс атакующего, вращением в сторону, захватив пояс атакующего , вращением, отжимая голову; выведением рук в одну сторону и вращаясь в сторону от атакующего.

Удержания со стороны плеча. Захваты ближней руки под плечо и дальней снаружи, головы и руки, руки и пояса. Ситуация; атакуемый лежит на спине; атакующий сбоку или со стороны головы на коленях, лицом к противнику. Защиты; прижать свои согнутые руки и ноги к груди; не давая атакующему прижаться грудью к груди, захватить руки и повернуться на живот. Уходы; рывком в сторону; вращением, Просунув дальнюю руку под противника; отжимая голову руками.

Удержание верхом; Захваты рук снизу, с упором рук в ковёр, сжимая туловище противника бёдрами, с обвивом ног снаружи. Ситуация; атакуемый лежит на спине: атакующий- на коленях со стороны ног лицом к противнику. Защиты: упираясь руками в плечи атакующего, не дать ему прижаться грудью к груди; вращение на живот. Уходы; подвести руки под ноги атакующего и сбросить его через голову, вставая на мост и сковывая руки атакующего, сбросить его в сторону.

Перевороты из классической и вольной борьбы.

Болевые приёмы на руки. Рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо. Ситуация; атакующий выполняет обратное удержание сбоку.

Рычаг руки захватом руки между ног.

Узел предплечьем вниз. Узел после удержания верхом.

Болевые приёмы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия. Ситуация; атакуемый на спине; атакующий со стороны ног. Варианты приёма: лёжа на противнике, находящемся на животе; переходом через противника с захваченной ногой; сидя на противнике, лежащего на животе, после удержания со стороны ног. Защита; захватив одежду на груди атакующего и согнув захватываемую ногу в колене, протолкнуть её под мышку противника.

Рычаг на оба бедра. Ситуация: атакуемый на спине, подняв ноги вверх; атакующий на коленях со стороны его ног. Варианты приёма: захватом ноги на плечо; захватом голени под плечо, упираясь стопой в подколенный сгиб; обвивом ноги и захватом другой ноги. Защиты: снять ногу с плеча атакующего, упереться руками в плечо атакующего и, отталкиваясь ногами; увеличить дистанцию, столкнуть с бедра ногу атакующего; столкнуть ногу атакующего с подколенного сгиба.

Узел ноги. Ситуация: атакуемый на спине, поджав ноги к груди; атакующий на коленях со стороны ног. Варианты приёма: упираясь ладонью в колено; захватом голени двумя руками от удержания поперёк. Защиты: выпрямить захваченную ногу и повернуться на живот; упереться рукой в свою ногу, не давая приблизить свою голень к голове.

Броски в стойке.

Задняя подножка под дальнюю ногу. Захватом ноги и шеи. Ситуация: атакующий в средней стойке; атакуемый в высокой. Защита: отставить ногу, упереться голенью захваченной ноги в бедро атакующего и рукой в таз со стороны атакующей ноги.

Задняя подножка с колена. Ситуация: атакующий в низкой стойке; атакуемый в средней. Защита: отставить ногу; переставить ногу через атакующую ногу назад, упираясь в плечо атакующего, повернуться к нему грудью.

Передняя подножка с колена. Ситуация: атакующий в низкой стойке; атакуемый в средней. Защита: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги, не давая противнику повернуться; перенести ногу через атакующую ногу, упереться коленом в бедро атакующего.

Передняя подножка с захватом руки и ноги. Ситуация: атакующий в низкой стойке; атакуемый в средней. Защиты: упереться захваченной ногой и предплечьем в бедро атакующего, отставить ногу, подсаживаясь, упереться коленом в подколенный сгиб, отталкивая атакующего.

Передняя подсечка в колено. Ситуация: оба бойца в средней стойке. Защиты: сгибая ногу, перенести её через атакующую ногу, наклониться, отталкивая атакующего, захватить атакующую ногу, перешагнуть неатакованной ногой атакующую ногу противника.

Подхваты. Захватом руки и пояса сзади, захватом руки и отворота, захватом руки и шеи, захватом руки и ноги. Ситуация: атакующий в средней стойке; атакуемый в высокой. Защита: захватить пояс противника со стороны атакующей ноги, сгибая ноги, отклониться назад, оттолкнуть атакующего, перешагнуть через атакующую ногу, захватить атакующую ногу.

Зацеп изнутри заведением. Ситуация: атакующий в средней стойке; атакуемый в высокой. Защита: захватить пояс противника со стороны атакующей ноги, отставить ногу назад, свести ноги вместе, присесть и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу.

Зацеп снаружи. Захватом рук, захватом руки и отворота, захватом руки и пояса. Ситуация: атакующий в низкой стойке; атакуемый в средней. Защита: отставить ногу назад, упереться рукой в бедро атакующей ноги противника.

Зацеп стопой. Захватом рук, захватом руки и отворота. Ситуация: атакующий в низкой стойке; атакуемый в высокой. Защита: отставить ногу назад, упереться рукой в таз атакующего со стороны атакующей ноги и оттолкнуть его; упереться зацепленной ногой в ковёр и не дать её оторвать атакующему.

Выведение из равновесия скручиванием. Захватом руки и шеи, захватом рук снизу, захватом разноимённого отворота и руки. Ситуация: атакующий в высокой стойке; атакуемый в низкой. Защита: переставить ноги в направлении рывка, прогибаясь назад, выпрямиться, упираясь предплечьем в грудь атакующего.

Броски. Рывком за пятки. Ситуация: атакующий в низкой стойке; атакуемый в высокой. Защита: отставить ноги назад, увеличить дистанцию и упереться рукой в плечо, захватить рукава снизу, не давая атакующему осуществить захват пяток, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего.

Захватом шеи сверху и туловища снизу. Ситуация: атакующий в высокой стойке; атакуемый в низкой. Защита: выпрямляясь, прогнуться назад, обхватить туловище атакующего, подсесть под него и попытаться оторвать от ковра, прогибаясь и выпрямляя ноги.

Бросок через голову с упором голени в живот. Захватом рук, хватом руки и пояса сзади. Ситуация: атакующий в низкой стойке; атакуемый в высокой. Защита: сбить рукой ногу атакующего, повернуться боком к атакующему.

Броски подворотом (через бедро). Захватом руки на плечо, скрестным хватом рук, скрестным хватом отворотов, хватом одноимённого отворота. Ситуация; атакующий в средней стойке; атакуемый в высокой. Защиты; упираясь в атакующего, не дать ему выполнить подворот; выставить ногу в сторону поворота атакующего, после отрыва от ковра зацепить ногой ногу атакующего.

Тактика рукопашного боя

Тактика ударов и передвижений. Тактика захватов и передвижений.

Тактика проведения приёмов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности и т.п. Создание благоприятных ситуаций для проведения приёма; выведение из равновесия вперёд, назад, назад, вправо, влево, вверх, вниз, скручивание, использование движения противника и т.п.

Учебно – тренировочные схватки.

Для отработки техники на сопротивляющемся противнике, для решения тактических задач, связанных с особенностями (в стойке, в партере), с партнёрами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнёра бороться и наоборот с целью не дать провести.

Тренировочные схватки.

Для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств спортивного характера, для накопления опыта боя с разными противниками.

Общая программа обучения

Специальные подготовительные упражнения.

1. Для укрепления связок и сухожилий.
2. Для соответствующего развития физических качеств,
3. Прививающие навыки безопасных падений.
4. Прививающие навыки страховки бросаемого.
5. Прививающие навыки управления собственным телом в пространстве (специальная акробатика), при передвижении.

Обучение основным ударам.

1. Изучение основных ударов руками (кулаком, ребром ладони, локтём).
2. Изучение основных ударов ногами (стопой, коленом).
3. Изучение основных защит и передвижений от ударов руками.
4. Изучение основных защит и передвижений от ударов ногами.
5. Изучение основных ударов головой, тазом, плечом и защиты от них.

Совершенствование выполнения основных приёмов и ударов.

1. Доведение приёмов и ударов до автоматизма.
2. Приспособление и обогащение техники приемов и ударов различных нападений.
3. Воспитание мощности приёмов и ударов.

Обучение основным броскам, удержаниям, болевым приёмам, удушениям.

1. Изучение основных бросков, защиты против бросков,
2. Изучение основных удержаний, защиты уходы от удержаний

3. Изучение основных болевых приёмов защита от них
 4. Изучение основных удушающих приёмов, защита от удушения.
- Обучение основным сковывающее хватным действиям (болевым приёмам в стойке).

1. Изучение рычага кисти наружу.
2. Изучение рычага локтя при помощи плеча, сверху.
3. Изучение загиба кисти за спину.
4. Изучение рычага локтя через предплечье,
5. Изучение узла плеча наружу.
6. Изучения ущемления ахиллесова сухожилия и выкручивания стопы. Изучение болевых приёмов по смещению шейных позвонков.

Совершенствование основных приёмов и ударов

1. Тренировка потоком.
 - а). Обусловленное нападение известным приёмом.
 - б). Обусловленное нападение разными приемами.
 - в).** Нападение разными приёмами.
2. Тренировка в круге.
 - а). Обусловленное нападение известным приёмом.
 - б). Обусловленное нападение разными приёмами.
 - в).** Нападение разными приёмами.
3. Тренировка на внезапность со сменой партнёров.
 - а).** Обусловленное нападение известным приёмом.
 - б). Обусловленное нападение разными приёмами.
 - в). Нападение разными приемами;
4. Тренировка с дозированным сопротивлением в разных фазах проведения приёма.
 - а). Обусловленное нападение известным приёмом.
 - б). Обусловленное нападение разными приёмами.
 - в).** Нападение разными приёмами.
5. Тренировка в движении.
 - а). Обусловленное нападение известным приёмом.
 - б). Обусловленное нападение разными приёмами.
 - в).** Нападение разными приёмами.
6. Тренировка при отсутствии видимости атакующих точек.
 - а). С завязанными глазами.
 - б). В темноте.
7. Тренировка защит от ударов в полную силу и скорость с использованием резинового оружия.
8. Тренировка в круге - нападение со спины со звуковым сигналом.
9. Тренировка в круге - нападение со спины без звукового сигнала.
10. Тренировка в круге - нападение со спины на ограниченной площади.

Учебно-тренировочные и соревновательные схватки и бои.

1. С выполнением одинаковых заданий.
2. С выполнением разных заданий.
3. Учебный бой против двоих и троих нападающих.
4. Вольный бой (спарринг).

Заключение:

У всех людей на руках и ногах совершенно одинаковые суставы, и в тактико-технических характеристиках они мало отличаются друг от друга. Поэтому, существует большое количество надежных и эффективных способов повредить человеческое тело в определенных местах, которые также не особенно многочисленны. Любая система обязана включать в себя все эти приемы, независимо от того, какого вида воздействия в ней считаются спортивными приёмами (по правилам), а какие запрещены. По другому нельзя – потому что тогда, столкнувшись в бою с запрещенными в этой школе приемом, её ученик станет жертвой недалёковидности своего учителя. Военно-прикладная система делает упор именно на

универсальность подготовки бойца, его способность действовать в любых экстремальных ситуациях. Если спорт требует наиболее эффективных, заметных, зрелищных приемов и действий, обеспечивающих интерес публики и гарантирующих справедливое судейство а может и не справедливое «Купленное» (что и приводит к непригодности спортивных единоборств в реальных боевых ситуациях в которых цена, твоя собственная жизнь), то чистая или можно сказать прикладная боевая система стремится достичь именно максимальной боевой эффективности - не победить, а повредить или уничтожить противника (врага) неясным, малозаметным движением, добиться явного преимущества в бою с несколькими противниками, найти выход из любого затруднительного положения, сохранять высокую боевую готовность при длительных перерывах в тренировках. Варьируя приёмы независимо от возраста, веса тела и местности.

Список литературы:

- Алиханов И. И. – Техника вольной борьбы 2010г.
Башкиров В. Ф. - Возникновение и лечение травм у спортсменов 2011.
Рукопашный бой. Правила соревнований 1990г.
Борьба классическая и вольная. Правила соревнований 1981г.
Вахин М. – Дзюдо 1983г.
Организация и ведение соревнований по борьбе дзюдо, самбо, рукопашного бой. Тарас, Гулевич, Ионов 1983,1991г.
Онищенко В. В. - Пособие для занимающихся рукопашным боем 1997г.
Рудман. Самбо, техника борьбы лёжа. Нападение. 1982г.
Рудман. Самбо, техника борьбы лёжа. Защиты. 1983г.
Щепилов. Выносливость борцов 1979г.
Ретюнских. Русский стиль 1992г.
Боевые искусства мира сборник 1-2 части 1996г.
Боевые искусства 1994г.
Масутацу Ояма. Карате киокушинкай 1989г.
Накаяма. Боевое карате 1990г.
Медицинская подготовка для спортсменов сборник 1994г.
Медведев. Рукопашный бой 1994г.
Фомин. Основы юношеского спорта 1980г.
Коньков. Пособие, учебник по боксу 1980г.
Психология и тактика ведения рукопашной схватки 1998г.