

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
п. Уньюган

Рассмотрено  
на заседании  
методического совета  
протокол № 4  
от 15 июня 2020 года

Утверждено:

Директор МБУДО «ДДТ»

Л.Н. Уньюган

Л.Н. Медведева

Приказ № 65-од от 15 июня 2020 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Рукопашный бой»  
для детей 5 - 16 лет  
Срок реализации: 5 лет

Составитель:

Аззамаз Ренат Равильевич

Педагог дополнительного образования

Высшая квалификационная категория

п. Уньюган  
Октябрьский район  
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
2020 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Классификация	По степени авторства – модифицированная; по уровню усвоения – углубленная; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – модульная; по функциональному предназначению – физкультурно-оздоровительная; по форме организации - групповая; по времени реализации – долгосрочная; по возрастным особенностям – для детей дошкольного, школьного возрастов
Составитель программы	Акзамов Ренат Равильевич, педагог дополнительного образования
Учредитель	Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района
Название учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» п. Унъюган
Адрес учреждения	628128, ХМАО – Югра, Октябрьский район, п. Унъюган, ул. Школьная, д. 15
География	Октябрьский район п. Унъюган
Целевая группа	Наполняемость учебной группы: 10-15 человек Возраст: 5-16 лет
Обоснование для разработки программы	– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; – Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41; – Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”; Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. n 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
Цель программы	Социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовка их к защите Отечества
Задачи программы	1. Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику

	<p>формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян.</p> <p>2. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры, спорта, гигиены, медицины; развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку; выработка готовности к достойному служению обществу и государству.</p> <p>3. Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.</p> <p>4. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма</p>
Ожидаемые результаты	<p>1. Овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания.</p> <p>2. Освоение приемов самозащиты и базовой техники рукопашного боя.</p> <p>3. Получение теоретических знаний об истории Вооруженных Сил и силовых структурах России.</p> <p>4. Выполнение спортивных нормативов по рукопашному бою</p>
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта
Форма обучения	Очная
Срок реализации	5 лет
Режим занятий	<p>1-2 годы обучения: 3 учебных часа в неделю: 3 раза по 1 учебному часу;</p> <p>3-4 годы обучения: 5 учебных часов в неделю: 2 раза по 2 учебных часа и 1 раз по 1 учебному часу;</p> <p>5 год обучения: 6 учебных часов в неделю: 3 раза по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа - 40 минут</p>

## I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье – один из основополагающих принципов государственной политики в области образования, закрепленный в Законе РФ «Об образовании в Российской Федерации».

Гражданственность – фундаментальное качество личности, заключающееся в осознании долга перед обществом и деятельном претворении его в жизнь. На базе этого социально значимого качества для каждого из нас и общества в целом в

сердцах наших детей зреет патриотическое чувство сопричастности судьбам Отечества как наивысший результат их социализации. В этом смысле воспитание патриотов – самая высокая задача любой образовательной системы, не теряющая актуальности на протяжении всей истории человечества и особенно актуализирующаяся в периоды испытаний.

Так, сегодня в нашей стране проблемы гражданско-патриотического воспитания обострены: последствия экономического кризиса, дестабилизация и расслоение общества, коснувшиеся каждой семьи, привели к смене мироощущений и ценностных ориентаций детей и юношества; усилилось их отчуждение от мира взрослых, негативное отношение к понятиям человеческого достоинства, гражданского долга, личной ответственности.

Все вышеизложенное подтверждает **актуальность**, общественную значимость, педагогическую целесообразность введения в образовательный процесс программы с военно-патриотическим уклоном и диктует необходимость создания образовательной программы, отвечающей не интересам отдельных групп и ведомств, а интересам общества в целом; программы, которая:

- имеет военно-патриотическую направленность;
- отражает общий для всех регионов России содержательный компонент образования – воспитание россиянина, гражданина и патриота;
- способствует возрождению общественного тонуса, народного духа, общероссийской государственности, региональных традиций;
- воспитывает гражданина своей Родины, патриота своей страны, готового встать на защиту своего Отечества;
- пользуется социальным спросом у населения поселка.

Такой программой является дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» (далее – программа).

В традиции внешкольной педагогики создавать ребенку "**социальную ситуацию развития**" (**социальная значимость программы**) (Л.С. Выготский) – среду общения, поле деятельности, которые невозможно ничем подменить. В связи с этим предназначение данной программы заключается в том, что она призвана содействовать подростку в его социализации, в решении проблем взаимоотношений личности и общества. На практике программа ориентирована на детей, подростков, молодежь и учитывает три ключевые направления деятельности:

- *поддержка взросления* (социализирующее общение, социальная адаптация и реабилитация, профилактика асоциального поведения, профориентация через теоретическую и практическую подготовку);

- поддержка и помо́щь в экстраординарных и сложных жизненных обстоятельствах (отношения в семье, по месту жительства, проблемы трудоустройства и занятости, поддержка в кризисных ситуациях, социальная защита);
- обеспечение условий для инициативного организованного проведения досуга (по возрастам, интересам и т.п.).

Настоящая программа в системе образования может заполнить нишу, образовавшуюся из-за отсутствия до недавнего времени государственной политики в области гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения, помочь обучающимся в построении системы жизненных ценностей, основанной на любви к Отечеству, уважении к ее истории, языку, культуре, традициям, позитивного отношения к почетной обязанности защитника Отечества.

«Защита Отечества», - говорится в Конституции РФ, - есть священный долг и обязанность каждого гражданина России». Вот почему патриотическое воспитание является одним из приоритетных в формировании у молодежи патриотического сознания, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Все вышеизложенное и определяет **концепцию программы**, основные положения которой включают:

- *духовно-нравственное становление* – осознание высших ценностей, идеалов и ориентиров; развитие общей культуры и образованности, осознание идеи, во имя которой проявляется готовность к достойному служению Отечеству; усвоение профессионально-этических норм поведения; качеств воинской чести, ответственности и коллективизма;
- *политико-правовое сознание* – глубокое понимание конституционного и воинского долга;
- *патриотическое воспитание* – активная гражданская позиция, потребность в достойном служении Отечеству в условиях военной или иной, связанной с ней, государственной службой;
- *профессионально-деятельностное становление* – ответственное отношение к труду, стремление к профессионально-трудовой самореализации и выполнению служебных обязанностей;
- *историко-культурные традиции* – познание своих «корней», осознание неповторимости Отечества, его судьбы, неразрывности с ней, сопричастности к действиям предков, исторической ответственности за происходящее в обществе и государстве;

- *психологическая устойчивость* – готовность к выполнению сложных и ответственных задач в нестандартных ситуациях, умение снять психологическую напряженность, стресс;
- *обеспечение социальных гарантий подросткам* – программа является своеобразной предпосылкой эффективности социально-педагогического влияния на личность, что конкретизирует цели деятельности учреждения дополнительного образования в целом как открытой педагогической подсистемы.

Все перечисленные положения органически взаимосвязаны, объединены в процессе реализации программы общей целью и задачами.

Реализацию программы предлагается осуществлять на основе следующих **принципов:**

- гуманистических начал, многообразия и варианности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды - «ситуации успеха» и развивающего общения;
- содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

**Новизна** программы от существующих заключается в том, что:

1. Программа направлена на реализацию широкого спектра *направлений деятельности* (общая и специальная физическая подготовка, основы выживания, ориентирование, стрелковая подготовка, история Вооруженных сил России), объединенных общей целью и задачами. Другая особенность программы и ее новизна заключается в отсутствии ориентации на отдельный вид Вооруженных сил.
2. При изучении программного материала в программе предусмотрено взаимодействие с различными видами Вооруженных Сил Российской Федерации и силовыми структурами (МВД, ВДВ), специалисты других профессиональных сфер (согласно содержанию программного материала). Это психологи, медицинские работники, учителя истории, ветераны боевых действий и т.д.

3. Приоритетность воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания в течение каждого занятия.
4. Наличие большой игровой практики.
5. Создание ситуации успеха через самостоятельный выбор обучающимися перед собой наивысшей цели своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Средства реализации программы:

- создание особой развивающей среды дисциплины, порядка, комфортности;
- обучение и воспитание подростков в соответствии с определенными программой направлениями и содержанием деятельности;
- использование отечественного и зарубежного педагогического опыта;
- приобщение подростков к жизни в гражданском обществе, к культуре мира и ненасилия.

**Адресат программы:** дети от 5 до 16 лет.

В дошкольном возрасте ребенок раскрывает для себя мир человеческих отношений, его условия жизни стремительно расширяются. Он знакомится со сверстниками, соответственно, расширяется круг игр: если до сих пор он играл чаще всего в одиночку, то теперь ему более интересны ролевые игры со сверстниками. Образно-ролевые, сюжетно-ролевые игры уже имеют сюжет, содержание, роли, игровые условия, что открывает новые пути к формированию интеллектуальных операций.

В дошкольном возрасте развивается осмыщенное, целенаправленное восприятие: наблюдение, рассматривание, поиск. Складывается характерный тип мышления – наглядно-образное. Основная линия развития мышления – переход от наглядно-действенного к наглядно-образному и в конце периода – к словесному мышлению. Данный период – наиболее благоприятный для развития памяти, которая носит, как правило, непроизвольный характер: ребенок запоминает то, что ему интересно, не ставя перед собой такой цели.

Ребенок включается в новые системы отношений, новые виды деятельности. Соответственно, появляются новые мотивы: игровые мотивы, потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых и сверстников, подражание взрослым, познавательные и нравственные мотивы. Одно из важнейших достижений дошкольного возраста: соподчинение мотивов, выделение доминирующих, что способствует развитию произвольного поведения дошкольника.

Центральным новообразованием дошкольного возраста считается формирование *самосознания*, благодаря интенсивному интеллектуальному и личностному развитию. На основе эмоциональной самооценки («Я хороший») и рациональной оценки чужого поведения самооценка к концу периода становится более адекватной. Самосознание развивается во времени: в 6-7 лет ребенок помнит себя в прошлом, осознает в настоящем и представляет в будущем.

**Младший школьный возраст** связан с увеличением темпа физиологического роста, повышением уровня мотивационного развития ребенка, включающего социальный мотив обучения (потребность занять определенную позицию, открывающую доступ в мир взрослых) и познавательную потребность, которую он не может удовлетворить дома. Основной вид деятельности – игра, который постепенно смещается в сторону ведущей учебной деятельности.

С точки зрения анатомо-физиологического созревания в это время продолжается упрочение скелета в целом (важно помнить, что при неблагоприятных условиях этот процесс может протекать с большими аномалиями, например, вредные влияния способны оказывать физические перегрузки). Существенной особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, значительный прирост мышечной силы. Этим обуславливается большая подвижность младших школьников, их неумение продолжительное время пребывать в одной и той же позе. Поэтому важно практиковать различные виды учебной деятельности во время занятий.

Важное значение имеет развитие психики и познавательной деятельности. К концу младшего школьного возраста вес мозга приближается к весу мозга взрослого человека, совершенствуются нервные ответвления. Это создает биологические предпосылки для развития нервно-психической деятельности. У младших школьников усиливается контроль сознания за поведением, развиваются волевые процессы, формируется внутренний план действий.

Когда ребенок становится учеником, кардинально меняется его социальный статус, что приводит к достаточно значительным изменениям в его поведении и психике. По мнению Л.И. Божович, кризис 7 лет – это период рождения социального «Я» ребенка. Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей. Ребенок вдруг утрачивает наивность и непосредственность, становится не таким понятным для окружающих. Усложнение эмоционально-мотивационной сферы приводит к возникновению внутренней жизни ребенка. Ребенок размышляет, прежде чем действовать, начинает скрывать свои переживания. Внешне это может выражаться в чисто кризисных проявлениях: манерности, кривлянии и т.п. В то же время,

важнейшими приобретениями ребенка в данный период становятся возникшие самолюбие и самооценка как устойчивые качества личности. Появляется *рефлексия* – осознание детьми своих действий.

*Память* развивается в двух направлениях – произвольности и осмысленности. Младшие школьники обладают хорошей механической памятью: они склонны дословно воспроизводить то, что запомнили. Ученики уже способны концентрировать внимание на неинтересных действиях, но у них все еще преобладает непроизвольное внимание. *Внимание* характеризуется небольшим объемом, малой устойчивостью, затруднены распределение и переключение внимания. В процессе учебной деятельности развивается произвольное внимание.

На воспитание младших школьников большое влияние оказывает личность педагога, влияние родителей и взрослых; многое в воспитании зависит от их чуткости, внимания, умения стимулировать и организовывать деятельность ребят. Например, одобрение педагога в немалой степени влияет на самооценку младшего школьника, способна сформировать мотивацию достижения успеха, либо, наоборот, мотивацию избегания неудачи. Оценка успешности в этом возрастном периоде, по существу, является оценкой личности в целом и определяет социальный статус ребенка.

**Средний школьный (подростковый) возраст** учащихся обычно называют переходным, так как в этот период происходит переход от детства к юности. До XVII-XVIII вв. подростковый возраст не выделялся в качестве самостоятельного в жизненном цикле человека. Сегодня данный период считается самым трудным этапом в жизни человека, появилось понятие кризиса подросткового возраста.

Физическое развитие подростков очень интенсивно и неравномерно. Зачастую наблюдается непропорциональность: конечности растут быстрее, развитие туловища несколько отстает. Неравномерно проявляется и сам рост: он то замедляется, то слишком интенсивен. Одновременно происходит развитие мышечных тканей, что придает подростку большую физическую силу.

Наблюдаются диспропорции в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце растет быстрее, а рост сосудов отстает, что ведет к недостатку притока крови к отдельным органам, к повышению давления, головным болям. Все это специфически сказывается на поведении подростков. Они отличаются большой подвижностью, повышенной резвостью, стремлением к деятельности, поднятию тяжестей и так далее. Но поскольку мышцы и кровеносная система окрепли еще недостаточно, поэтому подростки быстро устают, а чрезмерные физические нагрузки нередко приводят к травмам.

Все эти физические изменения осложняются половым созреванием. Половое созревание является центральным фактором физического развития подростка. Оно оказывает существенное влияние на работу внутренних органов и ведет к появлению новых ощущений, чувств, переживаний, мыслей, влечений. Перестройка в эндокринной системе часто является причиной общей неуравновешенности подростка, его раздражительности, двигательной активности, периодической вялости и апатии.

Развитие мозга, дальнейшее структурное формирование нервных клеток создают предпосылки для совершенствования познавательной деятельности подростков. В отличие от младших школьников они не ограничиваются внешним восприятием предметов и явлений, а стремятся понять их сущность, причинно-следственные связи, задают много вопросов, требуют от педагога аргументации вопросов и убедительного доказательства ответов. У них развивается абстрактное мышление и логическая память. Верbalный материал воспринимается и запоминается уже на уровне формирования понятий. *Восприятие* становится плановым, последовательным, преднамеренным, но внимание отличается противоречивостью: с одной стороны, вербально-логическая память способствует устойчивости произвольного внимания, с другой – обилие впечатлений, переживаний, активность, импульсивность подростка проводят к неустойчивости внимания.

Центральным новообразованием личности в подростковом возрасте является «чувство взрослости» и на этой основе происходит возникновение нового уровня самосознания. Если дошкольник играет во взрослого, младший школьник подражает ему, то подросток ставит себя в ситуацию взрослого, стремится к самостоятельности.

В 12-14 лет в психологическом развитии подростка наступает переломный момент, известный под названием «подросткового кризиса». Он заключается в том, что у ребенка появились новые потребности, удовлетворение которых серьезно затруднено. Стремление к самоутверждению и самовыражению внешне может проявляться в грубости и нарочитости поведения, стремлении поступать наперекор требованию взрослых. Особо важным случаем проявления недостатков социализации подростков является *девиантное поведение*, проявляющееся в поступках, отражающих нравственные пороки, отступления от принципов и норм морали и права.

Однако бывают случаи бескризисного развития. Чаще это происходит тогда, когда взрослые в воспитании подростка учитывают основные новообразования

личности. Подростки охотнее соблюдают правила поведения, если эти правила хорошо осознаются ими и выступают как их собственные моральные принципы. Подростков отличает высокий коллективизм, их привлекают общие интересы, совместная деятельность. Они высоко дорожат мнением сверстников и остро реагируют на свое положение в коллективе. Существенной возрастной чертой является стремление к утверждению своего достоинства и престижа среди товарищей. Если надо сделать выбор между мнением учителя и мнением коллектива, подросток чаще всего придерживается мнения своих товарищей. Однако недочеты других подростки судят строго, а о своих забывают, поэтому требуется развивать у них самокритичность и побуждение к самовоспитанию.

**Старший школьный возраст** – это период ранней юности, характеризующийся наступлением физической и психической зрелости.

У учащихся этого возраста слаживаются те противоречия и диспропорции, которые присущи подросткам. Исчезает непропорциональность в развитии конечностей и туловища. Выравнивается соотношение между массой тела и объемом сердца, ликвидируется отставание в развитии кровеносно-сосудистой системы. Повышается мышечная сила, возрастает физическая работоспособность. В основном заканчивается половое созревание. На более высокую ступень поднимается развитие нервной системы, обусловливающее ряд специфических особенностей познавательной деятельности и чувственной сферы.

Преобладающее значение в познавательной деятельности занимает абстрактное мышление, аналитико-синтетическая деятельность, стремление к сравнению; а присущая подросткам категоричность суждения уступает место гипотетическому мышлению, стремлению понять связь между количественными и качественными изменениями. Склонность к абстрактному мышлению типична, главным образом, для юношей. Хотя девочки в этом возрасте лучше учатся и превосходят мальчиков по прилежанию и успеваемости, их познавательные интересы менее определены.

### **Условия формирования учебных групп**

Данная программа рассчитана на 3 этапа подготовки учащихся. Причем на каждом этапе спортивной подготовки имеются свои временные и возрастные цензы.

Этап начальной подготовки (ГНП) - составляет 2 года обучения для учащихся 5-8 лет обучения.

Учебно-тренировочный этап (УТГ) – составляет 2 года для учащихся 9-12 лет обучения.

Этап спортивного совершенствования (ГСС) составляет 1 года обучения для учащихся 13-16 лет.

Порядок зачисления учащихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренерским советом по результатам входного контроля или промежуточной аттестации.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и сдавших входной контроль. Возраст: 5– 8 лет.

На учебно-тренировочный (УТ) этап зачисляются практически здоровые учащиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП и сдачи промежуточной аттестации. Возраст: 9-12 лет.

На этап спортивного совершенствования (СС) рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже первого разряда и выполнивших контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП. Возраст: 13-16 лет

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

При зачислении в учебную группу **требуется** медицинское разрешение на занятия художественной гимнастикой (медицинская справка). **Без** медицинского допуска присутствие учащегося на занятиях **строго запрещено**.

### **Условия формирования учебных групп**

Количество учащихся в учебной группе составляет 10-15 человек. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

На основании успешного прохождения собеседования допускается:

- прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;
- прием детей не с 1 года обучения при условии наличия у учащегося знаний, умений и навыков, соответствующих следующим этапам обучения по данной программе;
- дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

### **Объем программы**

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

*Таблица 1*

<b>Годы обучения</b>	<b>Объем образовательной нагрузки, ч. (33 учебные недели)</b>
----------------------	---

	недельная	годовая	за весь период обучения
1	3	99	726
2	3	99	
3	5	165	
4	5	165	
5	6	198	

Май текущего учебного года - 3 учебные недели – резервное время, отведенное для 100 % реализации программы в случаях совпадения дней занятий с праздничными днями, отсутствия замены педагога, находящегося на больничном режиме, командировке, отпуске и т.д.

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовки к промежуточной или итоговой аттестации учащихся. На данный период составляется дополнительное планирование, которое является неотъемлемой частью рабочей программы текущего учебного года.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

- *учебно-тренировочное занятие;*
- *дискуссии, ролевые игры* по тематике программы;
- *совместная деятельность педагога и учащихся.* Участие в совместном труде, например, в субботнике или работах по поддержанию материальной базы, что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи;
- *досуговые, массовые мероприятия, соревнования,* посвященные различным историческим памятным датам;
- *выездные формы занятий* – экскурсии, профильные лагеря, походы, соревнования и т.п.

Кроме названных выше существуют и другие формы занятий:

- клубный день (собираются все группы, приходят интересные люди, идет беседа, просмотр и обсуждение видеоматериалов и т.п.);
- участие в соревнованиях;
- учебные семинары;
- помощь ветеранам войн;
- вахта памяти;
- показательные выступления и т.д.

**Срок освоения программы: 5 лет.**

**Режим занятий:** 1-2 годы обучения: 3 учебных часа в неделю: 3 раза по 1 учебному часу;

3-4 годы обучения: 5 учебных часов в неделю: 2 раза по 2 учебных часа и 1 раз по 1 учебному часу;

5 год обучения: 6 учебных часов в неделю: 3 раза по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа - 40 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе духовно-нравственного и физического развития, подготовка их к защите Отечества.

**Задачи:**

1. Развитие мотивации учащихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян.

2. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры, спорта, гигиены, медицины; развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку; выработка готовности к достойному служению обществу и государству.

3. Физическое развитие учащихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

4. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков к военному искусству, физической силе и красоте, мужеству и стойкости, смелости и решительности, стремлению к самоутверждению.

**Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы** конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

**Этап начальной подготовки:**

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся;
- совершенствование уровня освоения базовой техники РБ;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля.

**Учебно-тренировочный этап:**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- освоение теоретического раздела программы.

**Этап спортивного совершенствования:**

- совершенствование специальной физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей;
- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

### **1.3. Содержание программы**

Учебно-тематический план 1-2 годов обучения (группа начальной подготовки) для детей 5-8 лет

**Задачи этапа:**

1. Введение учащихся в мир рукопашного боя, усвоение значения наследуемых ценностей.
2. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
- 3.Формирование потребности в регулярных занятиях, формирование осмыслиенного отношения учащихся к предлагаемым знаниям.
4. Организация условий для полезного заполнения свободного времени детей и подростков.

#### **Учебно-тематический план**

*Таблица 2*

№	Наименование темы	Кол-во часов
<b>ТЕОРИЯ</b>		
1	Введение	1
2	Рукопашный бой-история развития и совершенствования	2
3	Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	4
4	Традиционные действия	4
<b>ИТОГО</b>		<b>11</b>
<b>ПРАКТИКА</b>		
5	Общеразвивающие упражнения	20
6	Специальные упражнения	10

7	Техника передвижений	20
8	Техника борьбы	10
9	Техника ударов	8
10	Подвижные игры	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>88</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ГОД:</b>	<b>99</b>

### 1.3.1. Содержание программы 1- 2 года обучения (ГНП)

#### Теоретическая подготовка

##### Тема 1. Введение (1 час)

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

##### Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования (2 часа)

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах. Виды рукопашного боя в настоящее время.

##### Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя (4 часа)

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила. Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитание высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству. Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1. Проявлять благородство.
2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.

5. Помогать нуждающимся.
6. Не использовать силу и умение во зло.
7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

#### Тема 4. Традиционные действия (4 часа)

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

Команды:

1. В одну шеренгу становись.
2. В две шеренги становись.
3. Исходное положение принять.
4. Поклон.
5. Налево, направо, кругом.
6. По залу бегом (шагом) марш
7. Бой, стоп.

### Практическая подготовка

#### Тема 1. Общеразвивающие упражнения (20 часов)

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

#### Тема 2. Специальные упражнения (19 часов)

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

#### Тема 3. Техника передвижений (20 часов)

- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

## Тема 4. Техника борьбы (10 часов)

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро;
- бросок задняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- передняя, боковая и задняя подсечки;
- броски через плечо;
- броски через спину;
- броски через голову.

Борьба в партере:

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба лежа:

- удержание противника на лопатках;
- верхом;
- со стороны ног;
- со стороны головы;
- сбоку.

## Тема 5. Техника ударов (8 часов)

Удары руками:

- прямой удар кулаком;
- боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые).
- удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад.

## Тема 6. Подвижные игры (20 часов)

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "Пятнашки", "Выжигала", "Выталкивание из круга", "Конный бой", "Перетягивание каната".

### 1.3.2. Календарный учебный график 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

№	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения занятия	
				план	факт
1.	Введение. Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности	1	Должны знать: историю единоборств, Должны уметь: согласно правилам единоборств вести себя в зале		
2-3	Рукопашный бой - история развития и совершенствования. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах. Виды рукопашного боя в настоящее время	2	Должны знать: историю единоборств, Должны уметь: согласно правилам единоборств вести себя в зале		
4-7	Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	4	Должны знать и уметь: 1. Проявлять благородство. 2. Отстаивать справедливость. 3. Уважать старших. 4. Защищать слабых. 5. Помогать нуждающимся. 6. Не использовать силу и умение во зло. 7. Не обучать людей с дурными наклонностями		

8-11	Традиционные действия	4	<p>Должны знать и уметь:</p> <p>Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестройки.</p> <p>Команды:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. В одну шеренгу становись.</li> <li>2. В две шеренги становись.</li> <li>3. Исходное положение принять.</li> <li>4. Поклон.</li> <li>5. Налево, направо, кругом.</li> <li>6. По залу бегом (шагом) марш</li> <li>7. Бой, стоп</li> </ol>		
12-31	Общеразвивающие упражнения	20	<p>Должны знать и уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;</li> <li>- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;</li> <li>- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;</li> <li>- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;</li> <li>- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки</li> </ul>		
32-41	Специальные упражнения	10	<p>Должны знать и уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;</li> <li>- переползания по-пластунски;</li> <li>- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;</li> </ul>		

			- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках		
42-61	Техника передвижений	20	Должны знать и уметь: - шагом, бегом; - приставным шагом; - челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо)		
62-71	Техника борьбы	10	Должны знать, уметь: Борьба в положении стоя: - броски через бедро; - бросок задняя подножка; - бросок боковая подножка; - передняя, боковая и задняя подсечки; - броски через плечо; - броски через спину; - броски через голову. Борьба в партнре: - переворачивание противника, перевод в борьбу лежа. Борьба лежа: - удержание противника на лопатках; - верхом; - со стороны ног; - со стороны головы; - сбоку		
72-79	Техника ударов	8	Должны знать, уметь: Удары руками: - прямой удар кулаком; - боковой удар кулаком; - удар кулаком снизу. Удары ногами: - махи ногами (прямые и круговые). - удар вперед; - удар в сторону; - удар назад.		

80-99	Подвижные игры.	20	Должны знать, уметь: Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "Пятнашки", "Выжигала", "Выталкивание из круга", "Конный бой", "Перетягивание каната"		
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>			

### **1.3.3. Учебно-тематический план 3-4 годов обучения (учебно-тренировочная группа) для детей 9-12 лет**

#### **Задачи этапа:**

1. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.
3. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой рукопашного боя.
4. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта, гигиены и медицины.

#### **Учебно-тематический план**

*Таблица 4*

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>ТЕОРИЯ</b>		
1	Техника безопасности и культура общения	2
2	Духовно–нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	5
3	Традиционные действия	5
<b>ИТОГО</b>		<b>12</b>
<b>ПРАКТИКА</b>		
4	Общеразвивающие упражнения	44
5	Специальные упражнения	44
6	Техника передвижений	15
7	Техника борьбы	15
8	Техника ударов	15
9	Защита от нападений	15
10	Подвижные игры	5
<b>ИТОГО</b>		<b>153</b>
<b>ВСЕГО ЗА ГОД:</b>		<b>165</b>

### **1.3.4. Содержание программы 3-4 годов обучения (УТГ)**

#### **Теоретическая подготовка**

Тема 1. Техника безопасности и культура общения (2 часа)

- техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов;
- первая помощь при травмах;

- основные правила закаливания;
- питание и двигательный режим;
- влияние на организм вредных привычек;
- игры как элемент техники и тактики боя;
- традиции народов, использующиеся как древняя основа рукопашного боя.

Тема 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы рукопашного боя.  
(5 часов)

Рукопашный бой – уникальная наука глубокой духовности и физического совершенствования человека, комплексный подход к формированию личности воспитанника: дети и подростки, изучающие рукопашный бой, должны стать физически развитыми, дисциплинированными, уверенными в себе, спокойными, владеющими позитивным мышлением, что повысит их результаты в других видах деятельности и укрепит их здоровье. Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства. В основе "воинской морали" лежат принципы: "причины противнику наименьший вред", "используй силу противника, а не свою", "оружие добудешь в бою" – умение поступать согласно этим принципам, можно считать вершиной мастерства рукопашного боя.

Тема 3. Традиционные действия. (5 часов)

- традиционное приветствие до и после тренировки;
- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;
- приветствие перед началом и после учебного поединка;
- основные команды, положение частей тела, перестроения.

### **Практическая подготовка**

Тема 1. Общеразвивающие упражнения (44 часа)

- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенюю и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину.

Тема 2. Специальные упражнения (44 часа)

- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";

- коридор с препятствиями.

Тема 3. Техника передвижений (15 часов)

- зашагиванием, забеганием;
- передвижение прыжком;
- передвижение по дуге и зигзагом.

Тема 4. Техника борьбы (15 часов)

Борьба в положении стоя:

- перевороты, опрокидывания;
- нырки, скручивания;
- сближения, проход в ноги, разрыв дистанции;
- контрприемы.

Борьба в положении лежа:

- проведение болевых и удушающих приемов;
- освобождения от удержаний;
- быстрые переходы от одного болевого приема к другому;
- контрприемы;
- борцовские поединки на ковре.

Тема 5. Ударная техника (15 часов)

Удары руками:

- удары наотмашь;
- рубящие удары;
- комбинирование ударов.

Удары ногами:

- круговые удары с разворотом корпуса на  $90^0$ ,  $180^0$ ,  $270^0$ ;
- удары коленом;
- комбинирование ударов ногами.

Тема 6. Защита от нападения (15 часов)

- защита руками;
- защита ногами;
- уклоны, нырки, уходы корпусом;
- освобождение от захватов;
- комбинирование защит.

Тема 7. Подвижные игры (5 часов)

Виды игр: "Выталкивание из круга", "Конный бой", "Перетягивание каната", "Бой на бревне", игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол).

### 1.3.5. Календарный учебный график 3-4 ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5

№	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения занятия	
				план	факт
1.	Техника безопасности и культура общения	2	<p>Должны знать уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов;</li> <li>- первая помощь при травмах;</li> <li>- основные правила закаливания;</li> <li>- питание и двигательный режим;</li> <li>- влияние на организм вредных привычек;</li> <li>- игры как элемент техники и тактики боя;</li> <li>- традиции народов использующиеся как древняя основа рукопашного боя</li> </ul>		
2-4	Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы рукопашного боя	5	<p>Должны знать:</p> <p>Рукопашный бой – уникальная наука глубокой духовности и физического совершенствования человека, комплексный подход к формированию личности воспитанника: дети и подростки, изучающие рукопашный бой, должны стать физически развитыми, дисциплинированными, уверенными в себе, спокойными, владеющими позитивным мышлением, что повысит их результаты в других видах деятельности и укрепит их здоровье.</p> <p>Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства.</p> <p>В основе "войинской морали" лежат принципы:</p>		

			"причины противнику наименьший вред", "используй силу противника, а не свою", "оружие добудешь в бою" – умение поступать согласно этим принципам, можно считать вершиной мастерства рукопашного боя		
5-7	Традиционные действия	5	<p>Должны знать и уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционное приветствие до и после тренировки;</li> <li>- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;</li> <li>- приветствие перед началом и после учебного поединка;</li> <li>- основные команды, положение частей тела, перестроения</li> </ul>		
8-33	Общеразвивающие упражнения	44	<p>Должны знать и уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенюю и высоким подниманием бедра;</li> <li>– прыжки на скакалке;</li> <li>– отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;</li> <li>– упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;</li> <li>– прыжки в высоту и длину</li> </ul>		
34-59	Специальные упражнения	44	<p>Должны знать и уметь:</p> <p><b>акробатические упражнения;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бой с "тенью";</li> <li>– коридор с препятствиями</li> </ul>		
60-68	Техника передвижений	15	<p>Должны знать и уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шагом, бегом;</li> <li>- приставным шагом;</li> <li>- челночное перемещение (влево, вперед, назад,</li> </ul>		

			(вправо)		
69-77	Техника борьбы	15	<p>Должны знать, уметь:</p> <p>Борьба в положении стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски через бедро;</li> <li>- бросок задняя подножка;</li> <li>- бросок боковая подножка;</li> <li>- передняя, боковая и задняя подсечки;</li> <li>- броски через плечо;</li> <li>- броски через спину;</li> <li>- броски через голову.</li> </ul> <p>Борьба в партере:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.</li> </ul> <p>Борьба лежа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удержание противника на лопатках;</li> <li>- верхом;</li> <li>- со стороны ног;</li> <li>- со стороны головы;</li> <li>- сбоку</li> </ul>		
78-86	Техника удара	15	<p>Удары руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– удары наотмашь;</li> <li>– рубящие удары;</li> <li>– комбинирование ударов.</li> </ul> <p>Удары ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– круговые удары с разворотом корпуса на <math>90^0</math>, <math>180^0</math>, <math>270^0</math>;</li> <li>– удары коленом;</li> <li>– комбинирование ударов ногами</li> </ul>		
87-96	Защита от нападения	15	<p>Должны знать, уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– защита руками;</li> <li>– защита ногами;</li> <li>– уклоны, нырки, уходы корпусом;</li> <li>– освобождение от захватов;</li> </ul>		

			– комбинирование защит		
97-99	Подвижные игры	5	Должны знать, уметь: Виды игр: "Выталкивание из круга", "Конный бой", "Перетягивание каната", "Бой на бревне", игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)		
	Итого:	<b>165</b>			

### **1.3.6. Учебно-тематический план 5 года обучения (группа спортивного совершенства) для детей 13-16 лет**

#### **Задачи этапа:**

1. Осознание наследуемых ценностей рукопашного боя.
2. Развитие стремления молодежи к познанию и самосовершенствованию.
3. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.
4. Укрепление здоровья, повышение работоспособности молодежи, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой и тактикой рукопашного боя.
5. Воспитание у учащихся силы воли, внимательности, мужества, стойкости, рационального образа мышления и поступков.
6. Организация досуга молодежи.

#### **Учебно-тематический план**

*Таблица 6*

№	Наименование темы	Кол-во часов
<b>ТЕОРИЯ</b>		
1	Техника безопасности и культура общения	2
2	Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	6
3	Традиционные действия	6
<b>ИТОГО</b>		<b>14</b>
<b>ПРАКТИКА</b>		
4	Общеразвивающие упражнения	30
5	Специальные упражнения	30
6	Совершенствование техники рукопашного боя	30
7	Совершенствование защиты от нападений	30
8	Совершенствование тактики рукопашного боя	30
9	Соревновательная техника	34
<b>ИТОГО</b>		<b>184</b>
<b>ВСЕГО ЗА ГОД:</b>		<b>198</b>

### **1.3.7. Содержание программы 5 год обучения (ГСС)**

#### **Теоретическая подготовка**

Тема 1. Техника безопасности и культура общения (2 часа)

Техника безопасности при занятиях парах, во время учебных боев, на соревнованиях. Понятие баланса. Влияние рукопашного боя на мировоззрение человека.

## Тема 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы рукопашного боя. (6 часов)

Рукопашный бой – уникальное сочетание духовно-филосовской системы, эстетики, психотехники, медицины, системы самозащиты и спорта. Направленность тренировочного процесса на увеличение физических и творческих возможностей человека, развитие памяти, формирование целостного сознания, умение противостоять стрессам. Роль рукопашного боя в условиях современного общества, для которого еще характерны насилие и конфронтация, стремление властвовать над другими. Этому необходимо противопоставить гармонию мира и красоту боя, дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность. Физической силе должно предшествовать нравственное сознание: "настоящий воин не стремится воевать, он просто умеет это делать", а "лучший бой тот, который не состоялся". Каждое занятие, каждый поединок - не просто физическая тренировка, а отработка навыков человеческого общения, умение "смягчить" конфликт.

## Тема 3. Традиционные действия. (6 часов)

- традиционное приветствие до и после тренировки;
- основное положение тела при восприятии информации от инструктора;
- приветствие перед началом и после;
- основные команды, положение частей тела, перестроения.

## **Практическая подготовка**

### Тема 1. Общеразвивающие упражнения (30 часов)

- бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- упражнения для развития брюшного пресса и спины;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа.

### Тема 2. Специальные упражнения (30 часов)

- бег по пересеченной местности;
- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями;
- спрыгивание с высоты 2-5 метров.

### Тема 3. Совершенствование техники рукопашного боя (30 часов)

- взаимосвязь рук и ног в технике рукопашного боя;
- комбинирование техник защиты и нападения;
- комбинирование борцовской и ударной техник;
- умение работать с противником на различных дистанциях и уровнях.

### Тема 4. Совершенствование защиты от нападения (30 часов)

- пассивная оборона;
- активная оборона;
- защита от нападения безоружного противника;
- защита от нападения противника вооруженного палкой, веревкой, ножом, пистолетом.

### Тема 5. Совершенствование тактики рукопашного боя (30 часов)

- понятие о тактике и стратегии, психология боя;
- линейный бой;
- круговой бой;
- разведка, атаки, контратаки;

### Тема 6. Соревновательная техника (34 часа)

- борцовские поединки на ковре;
- боксерские спарринги;
- спарринги с ударами руками и ногами;
- спарринги по правилам рукопашного боя.

### **1.3.8. Календарный учебный график 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки учащихся	Дата проведения занятия	
				план	факт
1.	Вводное занятие. Формирование группы	2	Должны знать: расписание занятий		
2.	История развития единоборств. Форма одежды, правила поведения в зале, этикет	2	Должны знать: историю единоборств. Должны уметь: согласно правилам единоборств вести себя в зале		
3.	Режим дня, режим, питания, личная гигиена. Кувырок вперед, техника безопасности, самостраховка	2	Должны знать: за 30 минут до занятий нельзя кушать, а во время занятий нельзя пить, технику выполнения кувырка Должны уметь: соблюдать режим, выполнять кувырок вперед		
4.	Кувырок назад	2	Должны знать: технику выполнения кувырка. Должны уметь: вставать в боевую стойку после кувырка		
5.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка		
6.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка		
7.	Кувырок назад	2	Должны знать: технику выполнения падения назад. Должны уметь: вставать в боевую стойку после падения		
8.	Страховка при падении в бок-назад	2	Должны знать: технику выполнения падения назад. Должны уметь: вставать в боевую стойку после падения		

9.	Гимнастическое упражнение «колесо»	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: вставать в боевую стойку после упражнения		
10.	Гимнастическое упражнение «колесо»	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: вставать в боевую стойку после упражнения		
11.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка		
12.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка		
13.	Развитие силы: отжимания на кулаках, качание пресса, подтягивание, приседания	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: восстанавливать дыхание в течение минуты		
14.	Развитие силы: отжимания на кулаках, качание пресса, подтягивание, приседания	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: восстанавливать дыхание в течение минуты		
15.	Развитие скорости: спринт на 25 метров, прыжки на 25 метров. Упражнения с мишенью, прыжки через препятствие	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: восстанавливать дыхание в течение одной минуты		
16.	Развитие гибкости	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: выполнять упражнения на гибкость		
17.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка		
18.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка		

19.	Развитие силы: отжимания на кулаках, качание пресса, подтягивание, приседания	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: восстанавливать дыхание в течение минуты		
20.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка.		
21.	Соревнования	2	Должны знать: правила рукопашного боя. Должны уметь: теорию и методику поединка		
22.	Психические способности: «пятнашки вслепую». Упражнения с закрытыми глазами, динамическое напряжение, мысленное представление	2	Должны знать: технику выполнения упражнения. Должны уметь: ориентироваться в слепую		
23.	Медитация. Правила рукопашного боя	2	Должны знать: технику выполнения упражнения, оценка ударов и бросков. Должны уметь: контролировать силу удара		
24.	Прямой односторонний удар рукой	2	Должны знать: технику выполнения удара, Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
25.	Прямой разносторонний удар рукой	2	Должны знать: технику выполнения удара, Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
26.	Боковой удар рукой	2	Должны знать: технику выполнения удара. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		

27.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
28.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов, Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
29.	Удар снизу вверх	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
30.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
31.	Удары руками в боевом положении	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
32.	Удары руками в стойках	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во		

			время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
33.	Удары руками после кувырка вперед	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
34.	Удары руками с выпадом вперед	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
35.	Удары руками на отходах	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
36.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
37.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		

38.	Связки ударов руками, блоки	2	Должны знать: технику выполнения ударов. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
39.	Связки ударов руками. Знакомство с ударами ногами	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
40.	Прямой удар ногой	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
41.	Боковой удар ногой	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		
42.	Удар ногой по дуге	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек		

43.	Удар ногой назад	2	<p>Должны знать: технику выполнения ударов ногами.</p> <p>Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек</p>		
44.	Удар ногой с разворотом на 180 градусов	2	<p>Должны знать: технику выполнения ударов ногами.</p> <p>Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек</p>		
45.	Удар ногой на 360 градусов	2	<p>Должны знать: технику выполнения ударов ногами.</p> <p>Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек</p>		
46.	Боковые блоки от ударов ногами	2	<p>Должны знать: технику выполнения блоков.</p> <p>Должны уметь: контролировать силу блока, работать бедрами во время блока, выполнять выдох во время блока, возвращать руку в исходное положение, выполнять блок из разных стоек</p>		
47.	Верхние блоки от ударов ногами	2	<p>Должны знать: технику выполнения блоков.</p> <p>Должны уметь: контролировать силу блока, работать бедрами во время блока, выполнять выдох во время блока, возвращать руку в исходное положение, выполнять блок из разных стоек</p>		

48.	Нижние блоки от ударов ногами	2	Должны знать: технику выполнения блоков. Должны уметь: контролировать силу блока, работать бедрами во время блока, выполнять выдох во время блока, возвращать руку в исходное положение, выполнять блок из разных стоек		
49.	Уходы с линии атаки от ударов ногами	2	Должны знать: технику выполнения уходов. Должны уметь: контролировать скорость ухода, работать бедрами во время ухода, выполнять выдох во время ухода, возвращаться в исходное положение после ухода, выполнять уход из разных стоек		
50.	Связки ударов ногами в нижний уровень	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой		
51.	Связки ударов в средний уровень	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой		
52.	Связки ударов ногами в верхний уровень	2	Должны знать: технику выполнения ударов ногами. Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать		

			бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой		
53.	Связки ударов ногами в верхний уровень	2	<p>Должны знать: технику выполнения ударов ногами.</p> <p>Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой</p>		
54.	Связки ударов ног и рук	2	<p>Должны знать: технику выполнения ударов руками и ногами.</p> <p>Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу и руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой</p>		
55.	Связки ударов ног и рук	2	<p>Должны знать: технику выполнения ударов руками и ногами.</p> <p>Должны уметь: контролировать силу удара, выполнять удар точно в цель, работать бедрами во время удара, выполнять выдох во время удара, возвращать ногу и руку в исходное положение, выполнять удар из разных стоек. Выполнять удары с максимальной скоростью и силой</p>		
56.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	<p>Должны знать: технику ведения боя.</p> <p>Должны уметь: выполнять блоки, уходы,</p>		

			наносить удары руками и ногами в разные уровни		
57.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни		
58.	Свободный спарринг с ударами рук и ног. Знакомство с техникой бросков. Страховка при выполнении бросков	2	Должны знать: Названия и виды бросков. Должны уметь: выполнять страховку во время броска		
59.	Внутренний бросок через плечо	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения		
60.	Бросок через плечо двумя руками	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения		
61.	Внешний бросок через плечо	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения		
62.	Бросок через плечо с захватом руки	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения		
63.	Бросок через плечо с захватом обоих рук	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять		

			страховку во время падения		
64.	Бросок через плечо с захватом локтя	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения		
65.	Внутренний бросок через бедро	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения		
66.	Внешний бросок через бедро	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения		
67.	Бросок через бедро с захватом шеи	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения		
68.	Бросок через бедро с захватом руки	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения		
69.	Броски ногами	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения		

70.	Броски руками	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения		
71.	«Жертвенные броски»	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения		
72.	Броски против ударов ногами	2	Должны знать: технику выполнения броска. Должны уметь: во время броска быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время броска, применять страховку во время падения		
73.	Свободный спарринг. Знакомство с техникой освобождения от захватов и обезоруживания противника	2	Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него. Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным		
74.	Освобождение от захвата за одежду	2	Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него. Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным, уметь освободиться от захвата		

75.	Освобождение от захвата за руку	2	<p>Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него.</p> <p>Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным, уметь освободиться от захвата</p>		
76.	Освобождение от захвата за ногу	2	<p>Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него.</p> <p>Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным, уметь освободиться от захвата</p>		
77.	Освобождение от захвата тела без рук	2	<p>Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него.</p> <p>Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику, работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным, уметь освободиться от захвата</p>		
78.	Освобождение от захвата тела с руками	2	<p>Должны знать: технику выполнения захвата и освобождения от него.</p> <p>Должны уметь: во время захвата быть максимально плотно прижатым к напарнику,</p>		

			работать бедрами во время захвата, применять страховку во время падения, двигаться в нужном направлении во время приема, быть максимально сконцентрированным, уметь освободиться от захвата		
79.	Обезоруживание противника с палкой	2	Должны знать: технику выполнения приема. Должны уметь: уйти с линии атаки, выполнить прием, совершить захват оружия, контролировать действия противника		
80.	Обезоруживание противника с ножом.	2	Должны знать: технику выполнения приема. Должны уметь: уйти с линии атаки, выполнить прием, совершить захват оружия, контролировать действия противника		
81.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни		
82.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни		
83.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни		
84.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни		
85.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни		

86.	Свободный спарринг с ударами рук и ног	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни		
87.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски		
88.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски		
89.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски		
90.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски		
91.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски		
92.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски		

93.	Свободный спарринг с ударами рук и ног и с элементами борьбы	2	Должны знать: технику ведения боя. Должны уметь: выполнять блоки, уходы, наносить удары руками и ногами в разные уровни, входить в ближний бой, захваты, броски		
94.	Борьба в стойке и в партнере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие		
95.	Борьба в стойке и в партнере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие		
96.	Борьба в стойке и в партнере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие		
97.	Борьба в стойке и в партнере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие		
98.	Борьба в стойке и в партнере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие		
99.	Борьба в стойке и в партнере	2	Должны знать: технику ведения борьбы. Должны уметь: захваты, броски, болевые, удержания, удушающие		
<b>ИТОГО:</b>		<b>198</b>			

## **1.4. Планируемые результаты**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня.

Благодаря реализации программы удастся получить следующие результаты:

- развитие координационных способностей детей;
- формирование стойких умений и навыков;
- формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях;
- повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья учащихся, посредством систематических занятий РБ;
- воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

По окончании всей программы учащийся сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;
- иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России;
- получить судейскую категорию (не ниже регионального уровня).

**По окончании этапа начальной подготовки учащийся должен:**

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники РБ;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

**По окончании учебно-тренировочного этапа учащийся должен:**

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;
- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- формировать морально-волевые качества;
- освоить теоретические разделы программы.

**По окончании этапа спортивного совершенствования учащийся должен:**

- постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность;
- постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей;

- достичь высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

### **Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Учебный график**

Таблица 8

<b>Наименование критерия</b>	<b>Показания критерия</b>
Возрастная категория	5-16 лет
Календарная продолжительность учебного года, в том числе:	01 сентября - 31 мая 36 недель
1 полугодие	01 сентября – 31 декабря 17 недель
2 полугодие	8-9 января – 3 апреля 16 недель  Резервное время: май текущего года 3 недели
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	1-2 годы обучения: 3 учебных часа 3-4 годы обучения: 5 учебных часов 5 год обучения: 6 учебных часов
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	1-2 годы обучения: 3 учебных часа 3-4 годы обучения: 5 учебных часов 5 год обучения: 6 учебных часов
Сроки проведения мониторинга реализации программы	Декабрь, май текущего учебного года
Летний период	
Календарная продолжительность летнего периода	01 июня - 31 августа  13 недель
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	-
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	-
Праздничные дни	4 ноября, 1-8 (9) января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

### **2.2. Условия реализации программы**

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на учебную группу);

**К** – полный комплект (на каждого учащегося);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух учащихся);

**Г** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 учащихся).

Таблица 9

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
<b>Печатные пособия</b>	
Таблицы, схемы (названия в соответствии с программой обучения)	Д
<b>Технические средства обучения</b>	
Музыкальный центр	Д
<b>Экранно – звуковые пособия</b>	
Аудиозаписи музыкальные	Д
<b>Мультимедийное оборудование</b>	
Персональный компьютер	Д
Проектор	Д
<b>Учебно – практическое оборудование</b>	
Мешок боксерский	Г
Лапа большая	К
Лапа малая	К
Татами	Д
Табло электронное	Д
Весы	Д
Перчатки для рукопашного боя	К
Защита голень-стопа	К
Шлем	К
Секундомер	Д
Жилет нагрудной	К
Бандаж	К
Защита груди женская	Г
Аптечка	Д

## 2.3. Формы аттестации и педагогического контроля

### Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка);
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки;
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

## НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

*Таблица 10*

ЧСС (уд/мин)	НАПРАВЛЕННОСТЬ
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-190	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации учащихся к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \backslash 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

## ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

*Таблица 11*

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

## Формы проверки результатов освоения программы

### Аттестация учащихся

Промежуточная аттестация – это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания учебного года.

Итоговая аттестация - это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания курса обучения.

**Цель аттестации:** выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы на данном этапе обучения.

**Задачи аттестации:**

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

**Форма проведения аттестации:** **зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для ГНП), для групп УТГ к сдаче ОФП, СФП и ТТП** добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, российского и международного уровней.

**Примерные оценочные материалы** представлены в **приложениях** к программе.

Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом, рассматриваются на заседании методического объединения.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели, выступления на соревнованиях различного уровня.

## **2.4. Методическое обеспечение программы**

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом, - на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

**Важнейшее требование к занятиям:**

- дифференцированный подход к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

### **Дидактические принципы построения образовательного процесса**

1. *Принцип сознательности.* Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

2. *Принцип активности.* Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

3. *Принцип систематичности.* Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

4. *Принцип наглядности.* Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

5. *Принцип доступности.* Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию учащихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.

6. *Принцип прочности.* Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки учащихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие учащихся в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.

7. *Принцип контроля.* Необходим регулярный контроль за усвоением учащимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

### **Методы, используемые в процессе обучения**

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

1. *Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.*

2. *Словесные методы* – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

3. *Метод показа* – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

4. *Метод упражнения* – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

5. *Метод состязательности* – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

6. *Анкетирование, опрос учащихся*. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств учащихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на учащихся.

7. *Работа с родителями* (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося педагогов и родителей. Методическое обеспечение образовательной программы можно увидеть в таблице.

### Методическое обеспечение программы

Таблица 12

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы РБ ПП и ТБ Правила и методика судейства в РБ	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, теннисные мячи и т.д.), силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические	Литература, схемы, справочные материалы,	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест

		подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером	плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантеляи, пунтбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	
<b>4</b>	Технико-тактическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером, учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
<b>5</b>	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, учебно-тренировочные бои	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

## **Информационные источники, используемые при реализации программы**

### **Методические пособия для педагога:**

1. Акопян, А.О. Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР, /А.О. Акопян. - М.: Советский спорт, 2004.
2. Астахов, С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя)/С.А. Астахов. – М., 2003.
3. Бурцев, Г.А., Рукопашный бой /Г.А. Бурцев. – М., 1994.
4. Егорова, А.В. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» /А.В Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина. - М.: Советский спорт, 2007.
5. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/Ю.Ф Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства/А.М Якимов/. М.: Терра-Спорт.

### **Перечень интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
3. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>
4. Видеоуроки по рукопашному бою <https://videosik.com/samozashita/>
5. Видеоурок по рукопашному бою <http://uroki4you.ru/rukopashniy-boy-dlya-detey-video-uroki.html>

### **Методические пособия для учащихся:**

1. Горцев, Г. Энциклопедия здорового образа жизни/Г.Горцев/. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
2. Дарман, П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях/П. Дарман/. – М.: Формула – Пресс, 2001.
3. Долматов, А.И. Специальная физическая подготовка/ А.И. Долматов/. – М., 1989.
4. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств/ Е.Н. Захаров Е.Н.,А.В.Карасёв, А.А. Сафонов /. – М.: Лептос, 1994.
5. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/Л.Д. Назаренко.. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
6. Попов, В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития/В.Д. Попов. - М.: Арстрель, 2002.

### **Перечень интернет-ресурсов:**

Видеоуроки по рукопашному бою <https://videosik.com/samozashita/>

Видеоурок по рукопашному бою <http://uroki4you.ru/rukopashniy-boy-dlya-detey-video-uroki.html>

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>

Международная федерация рукопашного боя <http://hsif.world/>

Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>

Основы рукопашного боя

[HTTP://WWW.REDOV.RU/SPORT/OSNOVY\\_RUKOPASHNOGO\\_BOJA/INDEX.PHP](HTTP://WWW.REDOV.RU/SPORT/OSNOVY_RUKOPASHNOGO_BOJA/INDEX.PHP)

### **Наглядный материал:**

Стенды (рекорды зала, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация)

Видеозаписи соревнований всероссийского, международного уровней.

**Методические материалы** представлены в **приложениях** к программе.

## **2.5. Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках

укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

## **2.6. Воспитательная деятельность и психологическая подготовка**

**Воспитательная работа** – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

### ***Формы организации воспитательной работы:***

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;

- культурно-массовые мероприятия;
  - поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивном детском объединении состоит в том, что педагог может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, педагог должен знать своих учащихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше педагог знает своих учащихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе педагога может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим

спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует учащихся.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

## 2.7. Система работы с родителями

Таблица 13

№	Наименование мероприятия, форма проведения	Дата проведения	Цель мероприятия	
1	Родительское собрание,	сентябрь	Знакомство с родителями,	определение

	посвященное открытию нового учебного года		времени для тренировок, формирование групп детей, группы здоровья родителей.
2	Индивидуальные встречи с родителями	в течение сентября	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.).
3	Индивидуальные встречи с родителями	в течение октября	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.).
4	Формирование команды болельщиков на соревнованиях	ноябрь	Оценить работоспособность своего ребенка, его активность на соревнованиях. Назначение ответственных.
5	Индивидуальные встречи с родителями	в течение ноября	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.). Информирование об актированных днях в зимний период.
6	Подготовка к соревнованиям «Кубок главы с.п. Уньюган»	декабрь	Создание инициативной группы. Создание группы болельщиков. Подготовка спортивного зала к соревнованиям. Сбор средств для закупки призов.
7	Индивидуальные встречи с родителями для создания фото-отчета выпускников отделения	в течение декабря	Информирование воспитанников о выпускниках отделения.
8	Распространение информации «Режим занятий в зимний период»	январь	Охрана жизни и здоровья учащихся.
9	Индивидуальные встречи с родителями	в течение января	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.).
10	Индивидуальные встречи с родителями	в течение февраля	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.).
11	Родительское собрание	февраль	Информирование родителей о деятельности детского объединения.
12	Разработка и распространение буклета «Самооборона»	март	Довести до родителей сведения о самообороне. Создание условий для становления более тесных детско-родительских взаимоотношений.
13	Индивидуальные встречи с родителями	в течение апреля	Информирование родителей о деятельности детского объединения (знакомство с образовательной программой, организацией образовательно-воспитательного процесса, планами работы и т.д.).
14	Итоговое родительское собрание	май	Подведение итогов образовательно-воспитательного процесса, деятельности с семьями за 2017-2018 учебный год.

### III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Войцеховский, С.М. Книга тренера/С.М Войцеховский. - М.: ФиС, 1971.
2. Иванов, С.А. Методика обучения технике рукопашного боя/С.А Иванов. – М., 1995.
3. Найденов, М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки/М.И Найденов. - ФСБ РФ, 2003.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. /Н.Г Озолин. - М.: Астрель, 2003.
5. Семенов, Л.П. Советы тренерам. /Л.П. Семенов. - М.: ФиС, 1980.
6. Супрунов, Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов/Е.П. Супрунов. – М.,1997.
7. Суханов, В. Спортивное каратэ, книга-тренер/В Суханов. - М.,1995.
8. Фомин, Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. -/ Н.А Фомин, Ю.Н. Фомин. - М.: ФиС, 1991.
9. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств/О.П Юшков. - М.: МГИУ, 2001.

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

##### Система аттестации учащихся

Для оценки мастерства владения приёмами рукопашного боя и учёта вложенного в тренировки труда Международной федерацией рукопашного боя (МФРБ) разработана система аттестации бойцов с присвоением уровня квалификации «Ученик» и «Мастер»: семь ученических (pupil level) и десять мастерских (master rank) уровней. Для получения квалификации бойцы должны выдержать экзамен в соответствии с требованиями аттестационной программы, изложенной ниже. В случае успешной сдачи экзамена аттестация на определённый уровень подтверждается выдачей сертификата установленного МФРБ образца. Аттестация на чёрный пояс подтверждается выдачей именного пояса и сертификата МФРБ. Экзамены проводятся 2 раза в год. Как правило, на летних и зимних сборах.

Аттестационная комиссия на экзамене состоять не менее чем из трёх человек, кандидатуры которых персонально утверждены руководителем региональной организации и согласованы с вице-президентом ОФРБ по федеральному округу. Присвоение мастерской квалификации производится исключительно аттестационной комиссией МФРБ.

При сдаче экзамена учитывается:

- возраст бойца,
- срок занятий,
- выполнение установленных нормативов,

- правильность выполнения технических действий,
- знание правил соревнований,
- соревновательная практика,
- умение вести бой по правилам МФРБ,
- умение выполнять приёмы самообороны,
- участие в организации мероприятий,
- вклад в развитие рукопашного боя.

Требования к присвоению квалификации ученика с 7-го по 1-й уровень и начальный уровень (ранг) мастера изложены в таблице № 1. Аттестация спортсменов на мастерские уровни (ранги) производится в соответствии с требованиями, описанными в таблице № 2.

Чем выше квалификация бойца, тем выше требования к выполнению технических действий и проведению поединков. Поединки могут не проводиться, если боец является действующим спортсменом и выступал на соревнованиях в течение года, предшествующего аттестационному экзамену. Для получения квалификации мастера необходимо выполнить нормативы, изложенные в программе аттестации. В исключительных случаях квалификация «Мастер рукопашного боя» может быть присвоена без учёта требований, изложенных в таблице № 2.

Норматив по физической подготовке считается выполненным, если после выполнения всех контрольных упражнений аттестуемый набрал в сумме не менее 28 баллов (Приложение №2).

### УРОВНИ КВАЛИФИКАЦИИ Таблица 1

Уровень подготовки бойца	Знаки различия	Разрядные нормы <sup>1</sup>	Приёмы самообороны (I тур) Боевая подготовка	Контрольные нормативы
7-й ученический уровень	Белый пояс с чёрной полосой	После 6 месяцев регулярных тренировок	Защита от ударов руками и ногами	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка
6-й ученический уровень	Жёлтый пояс жёлтая нашивка на рукаве куртки	3-2 юношеский Разряд	Защита от ударов руками и ногами 3 поединка	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка
5-й ученический уровень	Оранжевый пояс оранжевая нашивка на рукаве куртки	2-1 юношеский разряд	80 баллов (4 приёма против невооружённого противника) 4 поединка	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка
4-й ученический уровень	Красный пояс красная нашивка на рукаве куртки	3 разряд	90 баллов поединков	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика
3-й ученический уровень	Синий пояс синяя нашивка на рукаве куртки	2 разряд	100 баллов поединков	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика
2-й ученический уровень	Зелёный пояс зелёная нашивка на рукаве куртки	1 разряд	110 баллов поединков	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика
1-й ученический уровень	Коричневый пояс коричневая нашивка на рукаве куртки	KMC	120 баллов поединков	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика
Мастерский ранг Master	Чёрный пояс	MC	125 баллов поединков	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика

<sup>1</sup>Выполнение разряда не является обязательным требованием

## СПОРТСМЕНЫ

Таблица 2

Уровень подготовки бойца	Знаки различия	Спортивное звание*	Требования для присвоения
1-й ранг National master (NM)	Чёрный пояс с одной золотой полосой	Мастер спорта	Призёру официальных национальных соревнований
2-й ранг National master (NM)	Чёрный пояс с двумя золотыми полосами	Мастер спорта	Чемпиону страны, призёру международных соревнований
3-й ранг International master (IM)	Чёрный пояс с тремя золотыми полосами	Мастер спорта международного класса	Двукратному чемпиону страны, чемпиону Европы, или Азии, или победителю Панамериканского чемпионата, или победителю кубка Мира
4-й ранг World master (WM)	Чёрный пояс с четырьмя золотыми полосами	Мастер спорта международного класса	Трёхкратному чемпиону страны, чемпиону Мира
5-й ранг World master (WM)	Чёрный пояс с одной широкой золотой полосой	Заслуженный мастер спорта	Трёхкратному и более чемпиону страны, трёхкратному чемпиону Мира

## **ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ**

**7 ученический уровень (срок занятий не менее 3 месяцев):**

***Базовая техника:***

***Стойки:*** строевая, фронтальная, боевая;  
передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево;  
приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

***Удары руками:*** прямой, снизу, сбоку;

***Удары ногами:*** прямой вперед, круговой вперед;

***Страховка и самостраховка:*** группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; самостраховка (из приседа) падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

***Приёмы самообороны:***

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;

***Физическая подготовка:*** см. ***приложение №2.***

**6 ученический уровень (срок занятий не менее 6 месяцев):** Базовая техника:

***Стойки:*** строевая, фронтальная, боевая;  
передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево;  
приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

***Удары руками:*** прямой, снизу, сбоку;

***Удары ногами:*** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад;

***Страховка и самостраховка:*** группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; самостраховка (из приседа) падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

***Борьба стоя:***

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой.

***Борьба лежа:***

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (2 варианта).

***Приёмы самообороны:***

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;

***Боевая подготовка:*** 3 поединка с разными соперниками.

***Физическая подготовка:*** см. ***приложение №2.***

**5 ученический уровень (срок занятий не менее 9 месяцев):** Базовая техника:

***Стойки:*** строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

**Удары руками:** прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении);

**Удары ногами:** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой;

**Страховка и самостраховка:** группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

### **Борьба стоя:**

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой;
- бросок через бедро.

### **Борьба лежа:**

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (2 варианта);
- болевой приём на ногу (2 варианта).

### **Приёмы самообороны:**

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;

Выполнить 4 приёма против небооружённого противника в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 80 баллов.

### **Боевая подготовка:**

4 поединка с разными соперниками.

**Физическая подготовка:** см. приложение №2.

### 4 ученический уровень (срок занятий не менее 12 месяцев):

Базовая техника:

**Стойки:** строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

**Удары руками:** прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении); наотмашь.

**Удары ногами:** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой; круговой назад.

**Страховка и самостраховка:** группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

### **Борьба стоя:**

- бросок захватом ног;

- бросок подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- зацеп.

### ***Борьба лежа:***

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (3 варианта);
- болевой приём на ногу (2 варианта).
- удушающий приём (2 варианта).

### ***Приёмы самообороны:***

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении холодным оружием;
- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 90 баллов.

### ***Боевая подготовка:***

5 поединков с разными соперниками.

***Физическая подготовка:*** см. приложение №2.

### **3 ученический уровень (срок занятий не менее 18 месяцев):**

#### ***Базовая техника:***

***Стойки:*** строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

***Удары руками:*** прямой, снизу, сбоку(выполняются в боевой стойке в движении); наотмашь, основанием кулака, локтем.

***Удары ногами:*** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: *по выбору экзаменатора.*

***Страховка и самостраховка:*** самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

### ***Борьба стоя:***

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- зацеп;
- переворот;

- подсечка.

### **Борьба лежа:**

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (3 варианта);
- болевой приём на ногу (3 варианта).
- удушающий приём (3 варианта).

### **Приёмы самообороны:**

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении холодным оружием;
- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 100 баллов.

### **Боевая подготовка:**

6 поединков с разными соперниками.

### **Физическая подготовка:** см. приложение №2.

2 ученический уровень (срок занятий не менее 24 месяцев): Базовая техника:

**Стойки:** строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

**Удары руками:** прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении); наотмашь, основанием кулака, локтем.

**Удары ногами:** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: *по выбору экзаменатора*.

**Страховка и самостраховка:** самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

### **Борьба стоя:**

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- зацеп;
- переворот;
- подсечка;
- бросок подхватом/отхватом.

### **Борьба лежа:**

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (4 варианта)

- болевой приём на ногу (4 варианта).
- удушающий приём (4 варианта).

### ***Приёмы самообороны:***

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении холодным оружием;
- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 110 баллов.

### ***Боевая подготовка:***

7 поединков с разными соперниками.

***Физическая подготовка:*** см. приложение №2.

1 ученический уровень (срок занятий не менее 30 месяцев): Базовая техника:

***Стойки:*** строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

***Удары руками:*** прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении); наотмашь, основанием кулака, локтем.

***Удары ногами:*** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: *по выбору экзаменатора.*

***Страховка и самостраховка:*** самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

### ***Борьба стоя:***

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- зацеп;
- переворот;
- подсечка;
- бросок подхватом/отхватом;
- бросок по выбору бойца.

### ***Борьба лежа:***

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (5 вариантов);
- болевой приём на ногу (5 вариантов).
- удушающий приём (5 вариантов).

Комбинации борьбы стоя и борьбы лёжа: *по выбору экзаменатора*.

Комбинации ударов с бросками: *по выбору бойца*.

***Приёмы самообороны:***

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении холодным оружием;
- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 120 баллов.

***Боевая подготовка:***

8 поединков с разными соперниками.

***Физическая подготовка:*** см. приложение №2.

**Мастер (срок занятий не менее 36 месяцев)** Базовая техника:

***Стойки:*** строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

***Удары руками:*** прямой, снизу, сбоку, наотмашь, основанием кулака, локтем. (выполняются в боевой стойке в движении, в сочетании с уходами с линии атаки)

***Удары ногами:*** прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: *по выбору экзаменатора*.

***Страховка и самостраховка:*** самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

***Борьба стоя:***

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- зацеп;
- переворот;
- подсечка;
- бросок подхватом/отхватом;
- бросок по выбору бойца.

***Борьба лежа:***

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (6 вариантов);
- болевой приём на ногу (5 вариантов).
- удушающий приём (5 вариантов).

Комбинации борьбы стоя и борьбы лёжа: *по выбору экзаменатора.*

**Комбинации ударов с бросками: по выбору экзаменатора.**

**Приёмы самообороны:**

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении холодным оружием;
- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения № 1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 125 баллов.

**Боевая подготовка:**

9 поединков с разными соперниками.

**Физическая подготовка:** см. приложение №2.

\* Для государств, где звание «Мастер спорта» присваивается официально государственными органами в области физической культуры и спорта, необходимо представить копию соответствующего удостоверения.

## **Приложение №1**

### **СИТУАЦИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ САМООБОРОНЫ**

1. Освобождение от захвата плечом и предплечьем за шею сзади.
2. Освобождение от захвата туловища с руками сзади.
3. Освобождение от захвата туловища с руками спереди.
4. Освобождение от захвата туловища без рук спереди.
5. Освобождение от захвата туловища без рук сзади.
6. Освобождение от захвата одежды на груди.
7. Освобождение от захвата одежды на руках.
8. Защита от удара рукой сверху по голове.
9. Защита от удара рукой сбоку в голову.
10. Защита от удара рукой снизу в голову.
11. Защита от прямого удара рукой в голову.
12. Защита от удара рукой наотмашь в голову.
13. Защита от удара ногой снизу.
14. Защита от кругового удара ногой сбоку (в голову, в туловище, по ногам).
15. Защита от прямого удара ногой в туловище.
16. Защита от бокового удара ногой в туловище.
17. Защита от удара ножом сверху в голову.
18. Защита от удара ножом сбоку (в голову, в туловище).
19. Защита от удара ножом снизу в туловище.
20. Защита от прямого(тычком) удара ножом в туловище.
21. Защита от угрозы ножом спереди.

22. Защита от удара ножом наотмашь.
23. Защита от прямого (тычком) удара палкой.
24. Защита от удара палкой сбоку (по голове, по туловищу).
25. Защита от удара палкой сверху по голове.
26. Защита от удара палкой наотмашь.
27. Защита от угрозы пистолетом спереди.
28. Защита от угрозы пистолетом сзади.
29. Защита от угрозы пистолетом при попытке достать оружие из кармана пиджака.
30. Защита от угрозы пистолетом при попытке достать оружие из кармана брюк.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Контрольные измерения	7 уровень						6 уровень						5 уровень						4 уровень						
	Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
Сгибание- разгибание рук в упоре лежа на кулаках	15	20	25	10	15	20	20	25	30	15	20	25	25	30	35	20	25	30	30	35	40	25	30	35	
Подъём туловища из и.п. лежа на спине за 1 мин.	25	30	35	20	25	30	30	35	40	25	30	35	35	40	45	30	35	40	40	45	50	35	40	45	
Подтягивание на перекладине, девушки на низкой перекладине	4	6	8	6	8	10	6	8	10	8	10	12	8	10	12	10	12	14	10	12	14	12	14	16	
Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	130	140	150	160	170	180	150	160	170	170	180	190	160	170	180	180	190	200	170	180	190	
Бег 60 м	11.3	10.5	10.2	11.5	11.0	10.3	10.8	10.0	9.4	11.2	10.4	9.8	10.5	9.7	9.0	10.8	10.4	9.7	10.2	9.3	8.8	9.6	10.2	9.5	
Бег 1000 м (мин) Бег 500 м	5.3	5.0	4.3		3.0	2.65	2.50	5.15	4.45	4.20		2.60	2.25	2.15	4.40	4.10	3.40	2.55	2.20	2.05	4.10	3.50	3.30		
Гибкость (наклон туловища вперёд (см)) 2	1	2	3	1	2	3	2	3	5	2	3	5	3	4	6	3	4	6	4	5	7	4	5	7	

Контрольные упражнения	3 уровень						2 уровень						1 уровень						мастер								
	Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)					
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Комплексное силовое упражнение 30сек +30сек3	56	62	66	50	53	56	62	68	72	53	56	58	70	74	78	56	58	60	72	76	82	58	60	62			
Подтягивание на перекладине, Девушки на низкой перекладине	12	14	16	14	16	18	14	16	18	16	18	20	16	18	20	18	20	22	18	20	22	20	22	20	22	24	
Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	180	190	200	200	210	220	185	197	202	210	220	230	190	200	210	210	220	230	190	200	210			
Бег 30 м	5.3	5.0	4.8	5.9	5.5	5.0	5.7	5.2	4.7	6.2	5.8	5.4	5.1	4.7	4.4	5.7	5.3	5.0	5.1	4.7	4.4	5.7	5.3	5.0			
Бег 3000 м (мин) Бег 2000 м	14.5	14.2	13.5	12.4	11.2	11.0	14.3	13.5	13.2	12.1	11.1	10.4	14.0	13.0	12.2	12.2	11.1	10.3	14.0	13.0	12.2	12.2	11.1	10.3			
Челиночный бег 4x20м (сек)	22.2	22.0	21.5	26	24	22	20.0	19.0	18.2	24	22	21.5	18.3	18.0	17.3	22	21.5	21	18.0	17.3	17.0	21.5	21	20			
Гибкость (наклон туловища вперёд (см))	5	6	8	5	6	8	5	7	9	5	7	9	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10			

## **ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

**– бег 30м с низкого старта (сек).**

Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

**– челночный бег 4 по 20 м (сек).**

Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

**– прыжок в длину с места (см).**

Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

**– подтягивание в висе на перекладине (количество раз).**

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**– сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).**

И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда учащийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**– поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).**

И.П. сид на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности маты и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

**– Бег на 1000 м.**

Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**– Бег на 3000 м, мин.**

Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности**

Комплекс контрольных упражнений по СФП включает в себя следующие тесты:

- **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку;
- **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку;
- **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку;
- **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

**Методы контроля и управления образовательным процессом.**

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования;
- проведение углубленного медицинского обследования;
- проведение текущего контроля тренировочного процесса.

**Углубленное медицинское обследование.**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:

- контроль за состоянием здоровья учащихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование учащихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**Программа углубленного медицинского обследования включает:**

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечнососудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые 3 месяца – этапные. Этапные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, учащихся РБ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

**Примерные величины ЧСС и АД указаны в таблицах.**

**ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)**

Возраст ( лет )	Ч С С ( уд. Мин.)	
	Девочки	Мальчики
5-6	86,6	85,8
7	84,7	82,8
8-9	82,5	80,2
10	79,2	76,1
11	78,5	74,8

12	75,5	72,6
13	76,1	73,1
14	72,2	72,8
15	75,2	72,1
16	74,8	70,4

## АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

ВОЗРАСТ	ММ.РТ.СТ.
5-6 лет	75\50-85\60
7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60
13-15 лет	150\60-115\60
16-18 лет	105\60-120\70

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

#### Специализированные игровые комплексы

#### Базовые варианты для разработки игр-заданий

##### ***Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках***

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях

принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределляет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед учащимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

### ВАРИАНТЫ ИГР В КОСАНИЯ («пятнашки») (Грузных Г.М., 1993)

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41

Правая лопатка	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>42</b>
Левая сторона живота	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>43</b>
Спина	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>44</b>
Правая сторона живота	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>45</b>
Левая лопатка	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>46</b>
Правое плечо	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>47</b>
Правая подмышечная впадина	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>48</b>

## **Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности**

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных вариантов игр-заданий.

## **Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР**

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой...(варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР**

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ**

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов-прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решение заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

### **Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка**

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базы освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судий, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;

- «петля».

### **Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)**

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначении – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной

подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

### **Техника безопасности на занятиях по рукопашному бою для учащихся**

Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов. Помните – вы ученики, сами несете ответственность принимая решения тренироваться не зависимо от того прошли вы медкомиссию или нет.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою.

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери

одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. Присутствие в зале в нетрезвом состоянии недопустимо. Запрещено приходить в зал находясь под воздействием, каких либо алкогольных наркотических и психотропных веществ. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренеру.

6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищ с ног.

7. Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бою это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную

технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

13. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

14. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой и отглаженной спортивной форме, в чистой обуви. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Спортивную форму аккуратно дома развесить сушиться. Стирать и гладить форму, чистить обувь сразу по мере загрязнения.

15. На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

15.1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильней?», или с целью демонстрации своей силы.

15.2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).

15.3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы,

значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

15.4. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья. Нельзя экспериментировать с техническими элементами данными тренером.

15.5. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

15.6. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.

15.7. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

15.8. Использовать макеты оружия не по назначению, нельзя применять технику ножевого боя на тренировках не соблюдая простых правил безопасности и не убедившись, что противник, как и вы, надели защиту для глаз и лица.

16. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекающие из его действий последствия.

18. На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье учащихся всегда стоит на первом месте.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ № 6**

### **Базово-кустовой метод обучения рукопашному бою**

Исторически сложившиеся системы спортивных и боевых единоборств ориентируют обучаемых, как правило, на определенный способ ведения боя: *каратэ* и *бокс* — применение удара, *самбо* и *дзюдо* — использование бросков и болевых удержаний, *айкидо* — воздействие болевым захватом. Но многообразие задач, которые необходимо уметь решить в реальном рукопашном бою, диктует необходимость многоплановой подготовки бойца:

— уметь противостоять без оружия вооруженному холодным оружием противнику, противодействовать физически более сильному врагу или нескольким противникам одновременно;

- вести бой на ближней дистанции, позволяющей производить броски и болевые приемы;
- освобождаться от захватов противников за различные части тела и удушений;
- знать способы конвоирования, обыска и др.

Такое многообразие задач заставляло и заставляет искать наиболее рациональные пути обучения рукопашному бою. Вначале подготовка бойца строилась на основе изучения каратэ.

Однако вскоре обнаружилось, что одним этим видом единоборства невозможно решить всего многообразия задач рукопашного боя. В результате сформировался метод, который мы назвали синтетическим. Суть его в попытке объединить каратэ с другими видами боевых единоборств. Новый метод позволил улучшить качественный уровень рукопашной подготовки, но простое суммирование различных видов единоборств принесло новые проблемы. «Ахиллесовой пятой» этого метода является отсутствие органической связи между видами единоборств, что приводит к увеличению объема тренировочного процесса. Следующим этапом развития рукопашной подготовки явилось выделение в процессе обучения ряда типичных боевых ситуаций, наиболее часто встречающихся в боевой практике войск (бесшумное снятие часового, взятие «языка» и т. д.), так называемый ситуационный метод. При всех достоинствах этого метода он тоже не лишен недостатков, главным из которых является отсутствие универсальности в рукопашной подготовке. Тактика этого метода строится по логическим шаблонам, в то время как реальный рукопашный поединок требует гибкого интуитивно-творческого мышления. Очевидно, что решить стоящие на пути развития рукопашного боя проблемы можно только на основе системного комплексного подхода. Именно таким подходом, по нашему мнению, обладает базово-кустовой метод-обучения рукопашному бою.

Главная идея метода состоит в расчленении сложного движения на простые составляющие движения различных частей тела. Выполнение любого приема основано на базовом движении, представляющем собой перемещение из одной стойки в другую (заданную).

Одновременно с таким базовым движением производятся определенные движения корпусом, руками, кистями и т. д. Построение приема можно рассматривать по аналогии со строением «куста». На «стволе» базового движения «насажено» движение корпуса, на котором, в свою очередь, «крепится» то или иное движение руки, ноги и т. д. За такое сходство метод получил название базово-кустового.

В процессе обучения по этому методу происходит отработка элементарных движений, составляющих «куст». Этих движений сравнительно немного — несколько базовых перемещений в стойках, несколько движений корпусом, руками, ногами, головой. Обучение этим простым движениям обычно не вызывает особых затруднений, так как они являются естественными движениями человеческого тела и не требуют особых физических усилий. Многие из этих движений, в том числе

базовые перемещения, могут быть включены в утреннюю зарядку, а также в общую разминку, проводимую в начале занятия.

Путем построения «куста» из этих движений может быть создана огромная масса приемов для самых разнообразных боевых ситуаций. Очевидно, что простое механическое заучивание такого большого количества приемов весьма затруднительно. Обучаемый же, освоивший базово-кустовой принцип построения приемов, не имеет в этом необходимости, прием «конструируется» им для конкретно поставленных условий. Здесь интересно отметить, что примерно такой же метод применяет в своей практике известный советский педагог В.Ф.Шаталов. Его метод «опорных сигналов» или «опорных вех» также основывается на базовых моментах, на которых фиксируется память обучаемого, а остальная информация «привязывается» к этим моментам. Методика Шаталова отличается высокой эффективностью.

Благодаря базово-кустовому методу в основу действий бойца поставлена работа всего тела. Сами базовые движения построены на работе наиболее мощного мышечного комплекса человеческого тела — мышц тазобедренного пояса. Эти движения в сочетании с принципом воздействия на наиболее слабые и уязвимые места и точки противника позволяют противостоять заведомо более сильному физически человеку или нескольким противникам.

Базово-кустовой подход является универсальным для различных конкретных ситуаций. На одних и тех же базовых перемещениях и движениях частями тела могут быть построены приемы для совершенно разных ситуаций в бою: от нанесения ударов до болевых захватов, бросков и конвоирования. Кроме того, может быть выбрана степень воздействия на противника в зависимости от конкретной ситуации и поставленной боевой задачи. Базовые перемещения и движения частей тела возможны и при применении холодного оружия и различных подручных средств. И в этом случае совершается та же работа тела, но эффект воздействия усиливается за счет применения особых свойств предмета (штыкового оружия, магазина автомата, приклада, острой палки, лопатки, ремня и др.). Данный метод обладает большим количеством вариантов применения приемов. Например, построив прием на том или ином базовом перемещении, его можно совершать с отходом назад, движением вперед на противника, с уходом в сторону с линии атаки, с резким понижением центра тяжести тела, с заходом за спину противника и т. д. Выбор того или иного варианта определяется конкретной ситуацией (узкий проход и коридор, стена или обрыв за спиной, наличие второго противника и др.). Таким образом, в основе тактических и технических действий бойца лежит принцип творческого подхода к данной ситуации, что, естественно, увеличивает шансы на победу.

Важным достоинством предлагаемого метода является возможность значительного повышения продуктивности учебного процесса, построенного на эффективной методике обучения, и, как следствие, резкое сокращение времени, необходимого для подготовки высокотехничного бойца.

Большая заслуга в разработке и внедрении системы рукопашного боя на основе базово-кустового метода принадлежит кандидату экономических наук, старшему научному сотруднику Института востоковедения АН СССР Г.В. Попову.

## **Последовательность обучения отдельному приему**

В процессе обучения отдельному приему или действию[2] можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К ним относятся ознакомление, разучивание и тренировка.

Практика показывает, что наибольшую часть времени занимает тренировка. Разучивание, как правило, осуществляется на первом занятии, а на ознакомление с приемом отводится всего несколько минут.

Из указанных выше этапов обучения в самостоятельный этап можно выделить лишь первый — ознакомление, в процессе которого у обучающихся формируется целостное представление о двигательном акте. Разучивание и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, и если они и делятся, то только условно — с учебной целью. Поэтому между разучиванием и тренировкой отсутствует резкая грань.

Под разучиванием принято понимать первоначальное овладение двигательным актом, умение воспроизвести технику приема в общей правильной форме движения. Тренировка характеризуется дальнейшим углубленным совершенствованием и доведением до автоматизма техники выполнения приема, формированием у обучающихся прочного навыка и способностей применять его в сложных условиях.

### **Ознакомление с приемом**

Цель — создать у обучаемых правильное, полное представление о разучиваемом приеме и рациональном способе его выполнения. Для ознакомления с приемом необходимо:

- назвать его;
- образцово показать в целом (в боевом темпе);
- разъяснить практическое применение (дать тактическое обоснование его);
- показать, если это необходимо, по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения;
- указать на главное в технике выполнения.

На этапе ознакомления применяются преимущественно методы рассказа и показа. Они должны помочь обучающимся осознать цель и значение изучаемого приема, вызвать у них живой интерес и желание осваивать технику выполнения приема. В зависимости от сложности приема ознакомление проводится, как правило, в течение одной-двух минут.

Правильное название изучаемого приема способствует повышению у военнослужащих общетеоретического уровня, знания ими терминологии приемов рукопашного боя. Кроме того, при названии приема у занимающихся создается определенное начальное представление о нем, которое в ходе дальнейшего ознакомления дополняется и конкретизируется.

Перед тактическим обоснованием применения приема необходимо образцово показать его. Показ приема должен быть четким, проводиться в боевом темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме в общем виде. Четкая и красивая демонстрация руководителем занятия приема еще более укрепляет интерес занимающихся и служит образцом для подражания.

Показ может проводиться не только руководителем занятия, но и подготовленным военнослужащим. Этот метод демонстрации, как правило, применяется в том случае, когда командир хочет сосредоточить внимание обучаемых на отдельных элементах техники выполнения наиболее сложных приемов рукопашного боя.

Для правильного восприятия показываемого приема существенное значение имеет ракурс, под которым обучаемые видят демонстрацию этого приема. Поэтому при показе отдельных приемов целесообразно демонстрировать их как в одну, так и в другую сторону, а подразделение располагать таким образом, чтобы руководитель был виден каждому занимающемуся. Наиболее удобным при показе приемов рукопашного боя является одношереножный или двухшереножный строй. При двухшереножном строю демонстрацию приемов целесообразно проводить, находясь между двумя шеренгами, стоящими друг к другу лицом на расстоянии 6–8 шагов. В конце ознакомления излагается техника выполнения приема.

Первоначальное изложение ее основ должно быть максимально общим и кратким, с точной терминологией названия приема и его частей. Детальное изложение техники на данном этапе нецелесообразно, так как обилие новой информации не позволит обучаемым «увидеть» и запомнить отдельные мелкие детали техники выполнения приема.

При этом изложение техники сопровождается повторным показом приема в той последовательности, в какой он будет разучиваться (в целом в медленном темпе или по разделениям).

Для более полного и точного восприятия военнослужащими изучаемых приемов, особенно сложных, в конце объяснения целесообразно указать на главные элементы в технике выполнения того или иного приема и провести дополнительный показ с акцентом на них.

## Разучивание приема

Цель — формирование у военнослужащих новых двигательных навыков. Главное при этом — добиться правильной техники выполнения приема.

В зависимости от уровня подготовленности военнослужащих, структуры и сложности приема разучивание осуществляется методом целостного разучивания, методом разучивания по разделениям (частям) и методом разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений.

Начальное разучивание каждого отдельного приема проводится в такой последовательности:

- выполнение по разделениям или в целом в медленном темпе в простейших условиях;
- выполнение в целом в постепенно ускоряющемся темпе;
- самостоятельное выполнение;
- выполнение в боевом темпе.

Метод целостного разучивания применяется в том случае, если прием прост, доступен обучаемым для выполнения его в целом (например, изготовка к бою) либо тогда, когда выполнить прием по разделениям нельзя или не имеет смысла (удары рукой, ногой и др.).

Сущность метода целостного обучения состоит в том, что разучивание приемов рукопашного боя проводится путем многократного их выполнения в целом (без разделений и остановок) вначале в медленном темпе в простейших условиях, а затем в постепенно ускоряющемся и в боевом темпе в разнообразных условиях и обстановке как по командам руководителя занятия, так и самостоятельно.

Метод разучивания по разделениям (частям) позволяет значительно уменьшить затраты физических усилий и избежать закрепления существенных двигательных ошибок, которые неизбежны при начальном этапе разучивания. Выполнить сложное двигательное действие в начале разучивания с первой попытки в целом практически очень трудно. В ряде приемов овладевать техникой подобных действий легче методом разучивания по разделениям (частям). Разделение двигательного акта в начале разучивания дидактически целесообразно.

Метод разучивания приема по разделениям (частям) широко используется в процессе обучения рукопашному бою и применяется в том случае, если прием сложный для разучивания в целом и может выполняться с остановками, паузами (болевые приемы в стойке, броски, приемы удушения и др.). Особенность его состоит в том, что в ходе обучения осуществляется последовательная фиксация определенных положений (частей) двигательного акта. Она обеспечивает, с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой — постоянный контроль, устранение ошибок и уточнение техники выполнения приема руководителем занятия.

Характер разделения изучаемого приема зависит от его структуры и сложности, уровня подготовленности занимающихся, но во всех случаях следует руководствоваться требованиями принципа доступности обучения. При этом в процессе разучивания целостного приема необходимо помнить, что деление может привести к искаложению его динамической структуры. Поэтому его следует проводить на основе квалифицированного анализа техники. Каждая часть должна представлять

собой логически завершенную, относительно самостоятельную двигательную структуру, но не превращаться в очень мелкие изолированные упражнения. Большое количество частей или делений, как свидетельствует практика, затрудняет их усвоение, вызывает преждевременное утомление и потерю интереса к обучению.

Разучивание приемов рукопашного боя по разделениям (частям) проводится по следующей схеме. Вначале отдается предварительное распоряжение, что сделать на тот или иной счет, а затем подается команда «Делай — РАЗ» и т. д. Например:

«На счет раз — с шагом вперед захватить руками ноги противника ниже колен, делай — РАЗ;

на счет два — рвануть ноги на себя, толкнуть плечом под ягодицы и, удерживая ноги, бросить противника на землю, делай — ДВА;

на счет три — обозначить удар ногой в болевую точку, делай — ТРИ».

По разделениям прием выполняется 3–4 раза.

При последующих выполнениях приема предварительные команды могут не отдаваться, а подаются лишь команды «Делай — РАЗ», «Делай — ДВА» и т. д.

По мере отработки техники выполнения приема по разделениям (частям) объединение разделений (частей) осуществляется последовательным присоединением их друг к другу или к основному элементу приема.

После выполнения приема на 3–4 счета оно может выполняться на два счета: на первый выполняется основное, ведущий элемент приема (например, рычаг руки наружу), на второй обозначается удар ногой в болевую точку.

Для качественной отработки техники приема в ходе разучивания необходимо сначала добиваться правильных действий, а затем уже наращивать быстроту их выполнения. Поэтому после отработки приема по разделениям (частям) следует приступить к разучиванию его в целом в медленном и постепенно убыстряющемся темпе.

После того как обучаемыми освоен прием в целом, руководитель предоставляет им время для его самостоятельной отработки.

Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе.

Основное внимание на заключительном этапе разучивания следует обращать на закрепление навыков в выполнении приемов путем многократного их повторения. С этой целью необходимо широко использовать метод самостоятельной работы обучаемых под постоянным контролем руководителя занятия.

Метод разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений применяется, во-первых, в том случае, если прием выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно (бросок через голову) и, во-вторых, если прием сложный и возникает необходимость предварительно отработать подводящие упражнения, а затем приступить к разучиванию приема в целом или по разделениям (например, бросок через спину).

## Тренировка в выполнении приема

Это систематическое многократное выполнение разученного приема в постепенно усложняющихся условиях. На данном этапе достигается качественное (автоматизированное) овладение двигательным навыком в процессе его практического применения, а также высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств.

Приобретенная при разучивании система движений еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам (разнохарактерным действиям, большой физической нагрузке, утомлению, изменению внешней среды, обстановки и т. п.). В ходе тренировки закрепляется сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с этим увеличивается приспособляемость к различным изменениям условий.

Для качественного овладения приемом целесообразно максимально усложнять обстановку, на фоне которой проводится тренировка, предоставляя обучающимся право проявлять широкую инициативу и находчивость в решении стоящих задач. Усложнение обстановки при проведении тренировки достигается путем:

- изменения начальных и заключительных положений;
- выполнения приема на точность, скорость и результат;
- увеличения количества повторений, скорости и дистанции передвижений, массы выкладки;
- применения внезапно изменяющихся условий (действий по внезапным сигналам, командам, в зависимости от поведения «реального противника» и т. п.);
- выполнения приема в комплексе с ранее изученными приемами на фоне значительной физической и психической нагрузки как на специально подготовленных местах, так и на различной местности;
- выполнения некоторых приемов в условиях ограниченной подвижности (узких местах и проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте и т. п.), слабой видимости и в средствах индивидуальной защиты;
- включения в тренировку соревновательного метода.

Разнообразные действия позволяют довести выполнение изученного приема до автоматизма в любой быстроменяющейся, сложной обстановке, что крайне необходимо для военно-профессионального применения навыка.

Выполнение изученных приемов в сочетании с другими ранее изученными приемами является характерной особенностью методики обучения рукопашному бою.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия. Она может проводиться двумя способами:

- путем последовательного выполнения изученных приемов в процессе различных скоростных передвижений как на специально подготовленных местах (в оборудованном зале, на полосе препятствии, на площадке для рукопашного боя и т. п.), так и на разнообразной местности;
- в форме учебной схватки с запланированными и внезапными действиями.

В обоих случаях военнослужащие решают поставленные задачи в зависимости от действий «реального противника».

При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приемов, изменение условий их выполнения. В ходе комплексной тренировки в целях развития у военнослужащих находчивости, инициативы и быстроты ориентировки в постоянно изменяющейся обстановке широко применяются незапланированные действия обучаемых по сигналам (командам) руководителя занятия. Кроме того, обучаемые самостоятельно реагируют на неожиданные атакующие или контратакующие действия противника.

Таким образом, заключительный этап тренировки характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники выполнения приемов и развития у занимающихся высокого уровня физических, волевых и специальных качеств.

Для выполнения комплексного тренировочного упражнения (комбинаций из приемов и действий) подается предварительная команда, в которой указываются исходное положение, содержание упражнения, порядок его выполнения, заключительное положение, а затем исполнительная команда «ВПЕРЕД».

### **Предупреждение и исправление ошибок**

Для качественного и быстрого усвоения изучаемого упражнения большое значение имеет предупреждение и своевременное исправление ошибок.

Чаще всего ошибки обучаемых являются следствием несовершенной методики, недооценки руководителем занятия дидактических принципов и методов обучения. Слабое знание обучаемыми техники выполнения приемов, нарушение правильной и четкой организации занятия, низкое состояние дисциплины и порядка также являются непосредственными причинами возникновения ошибок у обучаемых.

Кроме того, на начальном этапе обучения имеют место причины, зависящие только от индивидуальных качеств занимающихся:

- недостаточное понимание обучаемыми техники приема (устраняется доходчивым объяснением и качественным дополнительным показом);
  - плохая координация движений вследствие слабой физической подготовленности обучаемых (для исправления целесообразно использовать в процессе разучивания соответствующие подготовительные упражнения);
  - недостаточный самоконтроль обучаемых (устраняется путем мобилизации внимания на выполняемые движения и действия);
  - утомление — состояние, при котором непривычные движения выполняются с излишним мышечным и нервным напряжением (для устранения необходимо строго соблюдать оптимальную быстроту выполнения и частоту повторений приема).
- Как показывает практика, предупредить ошибку легче, чем ее исправить. Поэтому необходимо (особенно на начальном этапе обучения) своевременно предупреждать

появление ошибок, не давать им закрепиться, выявлять и устранять причины, их вызывающие.

Поскольку в начале разучивания техника приема осваивается в общих чертах, анализ и оценка ее выполнения не должны быть слишком подробными. Возможности для самоконтроля движений, как указывалось ранее, у обучаемых крайне ограничены. Поэтому не следует пытаться подмечать и устранять у отдельных обучаемых все ошибки сразу. Их целесообразно исправлять по степени важности: вначале — более существенные, а затем — незначительные.

При групповом методе обучения сначала следует указать и устраниить ошибки, общие для всех обучаемых, потом индивидуальные (последние — с помощью персональных указаний и замечаний руководителя без остановки процесса обучения).

Для исправления выявленной общей ошибки эффективен метод сравнения, который состоит в демонстрации приема, выполненного с ошибкой (соблюдая при этом педагогический тakt), а затем без ошибки с соответствующими пояснениями руководителя занятия.

Таким образом, для предупреждения возникновения ошибок и быстрого их устранения необходимо постоянно учитывать ранее изложенные причины и творчески применять в процессе обучения указанные рекомендации.

## **Предупреждение травм на занятиях**

На практических занятиях, как и при проведении рукопашного боя в других формах физической подготовки, приемы рукопашного боя выполняются в разнообразной обстановке на фоне значительных физических нагрузок и психических напряжений. Активная двигательная деятельность в процессе обучения связана с возможностью получения занимающимися тяжелых телесных, психических повреждений, поэтому руководители занятий должны постоянно проводить профилактику этих повреждений.

Основными причинами травм на занятиях по рукопашному бою являются:

- плохая организация занятий;
- слабое владение руководителями занятий методикой обучения;
- низкая воинская дисциплина;
- неподготовленность мест занятий и инвентаря.

В целях предупреждения травм у обучаемых руководитель занятий обязан:

- соблюдать последовательность выполнения упражнений, следить за интервалами и дистанциями между обучаемыми при выполнении приемов боя, особенно с оружием и в движении;
- следить за правильным применением приемов самостраховки и страховки;
- применять на занятиях ножи (штыки) с надетыми на них ножнами или макеты ножей, малых лопат, автоматов (карабинов);

— следить, чтобы вырывание оружия, выкручивания рук, болевые приемы проводились правильно, плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом «Есть» или после частых хлопков о поверхность поля немедленно прекращались;

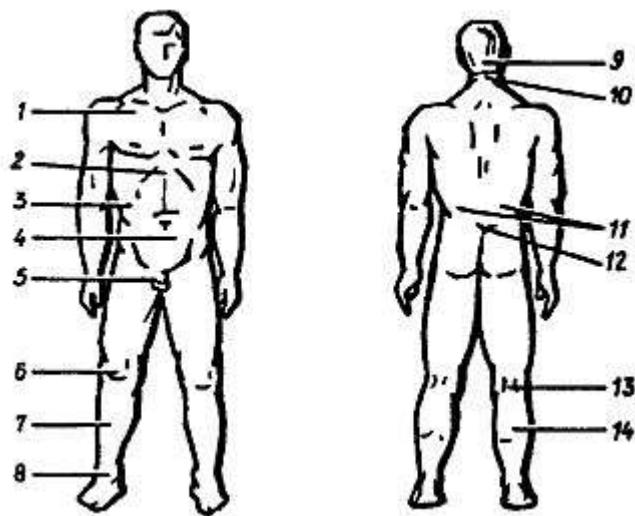
— следить, чтобы удары ножом, рукой и ногой на партнере только обозначались;

— требовать выполнения бросков от края ковра (ямы с песком) к середине.



**Рис 1.1.** Места нанесения ударов в голову.

1 — висок; 2 — переносица; 3 — челюсть; 4 — сонная артерия; 5 — гортань; 6 — подбородок; 7 — глаза



**Рис 1.2.** Места нанесения ударов в туловище и нижние конечности:

1 — ключица; 2 — солнечное сплетение; 3 — подреберье (печень); 4 — низ живота;  
5 — пах; 6 — колено; 7 — голень; 8 — подъем стопы; 9 — основание черепа; 10—  
верхний шейный позвонок; 11 — почки; 12 — копчик; 13 — коленный сгиб; 14 —  
икроножные мышцы

## **Команды, подаваемые при обучении рукопашному бою**

На занятиях по рукопашному бою, как и по другим разделам физической подготовки, перестройки и разминания осуществляются согласно Строевому уставу Вооруженных Сил СССР.

При обучении приемам рукопашного боя применяются следующие команды:

- для изготовки к бою или принятия исходного положения — «К бою — ГОТОВЬСЬ» или «Правостороннюю (левостороннюю) стойку «ПРИНЯТЬ»;
- для нанесения укола на месте — «КОЛИ»;
- для выполнения отбива стволом автомата (рукой, малой саперной лопаткой) — «Влево (вправо, вниз направо) — ОТБЕЙ»;
- для нанесения удара — «Кулаком (ребром ладони, ногой, ножом) — БЕЙ»;
- для нанесения уколов (ударов) в движении — «Нанести уколы штыком (удары прикладом) по группе чучел (мишеней) — ВПЕРЕД»;
- для выполнения приема самостраховки (болевого приема, захвата, броска) — «Падение назад — начи-НАЙ»; «Рычаг руки наружу — начи-НАЙ»; «Заднюю подножку (бросок) — начи-НАЙ».

Для выполнения приема по разделениям указываются исходное положение и порядок выполнения. Например, при обучении задней подножке: «С шагом левой ноги влево вперед осадить противника, делай — РАЗ; подбить правой ногой коленный сгиб противника и рывком руками вниз налево бросить его на ковер, делай — ДВА;

— обозначить удар каблуком в подреберье, делай — ТРИ».

Для выполнения приема в целом в процессе разучивания вначале отдается распоряжение, что и как делать, например: «Выполнить загиб руки за спину в медленном (быстром) темпе». Затем подаются команды «К бою — ГОТОВЬСЬ» («Правостороннюю стойку — ПРИНЯТЬ»), «Загиб руки за спину — начи-НАЙ».

Для самостоятельного выполнения приема отдается распоряжение, например: «Загиб руки за спину выполнить самостоятельно 3–4 раза», и команда «К выполнению упражнения — ПРИСТУПИТЬ».

Для окончания упражнения подается команда «Упражнение — ЗАКОНЧИТЬ» или «СТОЙ».

## **Наиболее уязвимые места человеческого тела**

В рукопашном бою удары наносятся в наиболее уязвимые места человеческого тела.

Последствия ударов в эти места приведены в таблице.

Место нанесения удара	Направление удара по вертикально стоящему противнику	Последствия удара
Висок	Сбоку	Тяжелое повреждение с переломом кости, разрывом мозговых сосудов
Переносица	Прямо	Сильная боль, болевой шок с потерей сознания
Челюсть	Сбоку	Сильная боль, лишающая противника способности к сопротивлению
Сонная артерия		Острое кислородное голодание
Гортань	Прямо	Перелом хрящей, удушье, шок
Подбородок	Прямо, снизу вверх	Болевой шок с потерей сознания
Глаза	Прямо	Потеря ориентации
Ключица	Сверху вниз	Перелом ключицы
Солнечное сплетение	Прямо	Сильная боль, остановка дыхания, потеря сознания
Подреберье (печень)	Прямо, сбоку	Ушиб органа (разрыв), внутреннее кровотечение, шок
Низ живота	Прямо, снизу вверх	Болевой шок с потерей или без потери сознания
Пах	Снизу вверх	То же
Колено	Прямо	Повреждение коленного сустава, сильная боль

Место нанесения удара	Направление удара по вертикально стоящему противнику	Последствия удара
Голень	Прямо	Сильная боль
Подъем стопы	Сверху вниз	То же
Основание черепа	Снизу вверх	Крайне тяжелая травма со смещением черепа, повреждением и разрывом спинного мозга. Шок
Верхний шейный позвонок	Прямо	Болевой шок с потерей или без потери сознания
Почки	•	Ушиб органа (разрыв), внутреннее кровотечение, шок
Копчик	•	Сильная боль
Коленный сгиб	Прямо, сверху вниз	Болевое ощущение, отвлекающее противника и приводящее его в замешательство
Икроножные мышцы	•	То же

**Методика проведения разминки**

Перед началом каждой тренировки обязательно необходима разминка. Как правило, она занимает от 15 до 30 минут. Несложно догадаться для чего она служит. Вспомните, как каждый водитель зимой, перед началом движения, прогревает двигатель автомобиля. Это помогает привести автомобиль в рабочее состояние. Точно так же перед серьёзными нагрузками в процессе тренировки необходимо разогреть все мышцы, привести сердце в рабочее состояние. Упражнения разминочного комплекса проделываются для выносливости, гибкости и укрепления суставов.

**Темповая разминка**

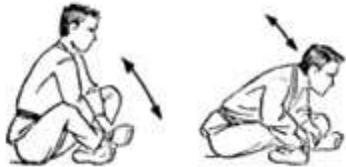
- обычный бег;
- бег с высоким подъемом бедра;
- бег с захлестом голени;
- бег с левым приставным шагом;
- бег с правым приставным шагом;
- бег с вращением корпуса;
- прыжки с подтягиванием ног к груди;
- обычная ходьба с восстановлением дыхания;
- ходьба в полуприсяде;
- ходьба в полном присяде;
- обычная ходьба с восстановлением дыхания;
- вращение кистей рук;
- вращение рук в локтевых суставах;
- вращение рук в плечевых суставах;
- разминка мышц шеи (наклоны головой влево-вправо, вперед-назад, круговые движения);
- круговые движения тазом;
- наклоны к левой ноге, к правой и к середине, с прогибом назад;
- круговые движения коленями;
- выполнение шпагатов (продольный в левую сторону, продольный в правую сторону, поперечный);

**Разминка сидя и лежа**

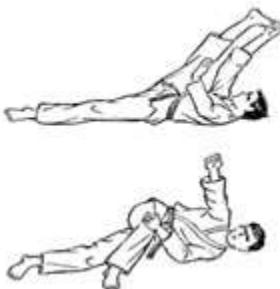
1. Поднятие и опускание колен, сидя по-турецки (бабочка)



2. Прогибание спины, сидя по-турецки. Упираясь предплечьями в голени, наклоняемся вперед. При этом грудью и подбородком тянемся вперед вниз, прогибая максимально вниз спину. Дышим спокойно. Все более расслабляясь, стремимся наклониться как можно ниже.

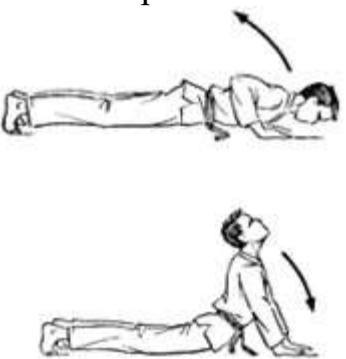


3. Потягивание ног. Исходное положение: лежим на спине, ноги вытянуты. Правую ногу поднимаем вверх и правой рукой обхватываем её пальцы; левой рукой упираемся в правое бедро, распрямляя правую ногу, затем делаем скрутку в левую сторону. Аналогично выполняем это упражнение с другой ногой.



4. Потягивание спины. Исходное положение: лежим на животе, полностью расслаблены. Руки согнуты в локтях, ладони по бокам груди лежат на полу; подушечками ног касаемся пола.

На выдохе отжимаемся руками от пола, прогибаясь в пояснице вниз и приподнимая только верхнюю часть корпуса. На вдохе возвращаемся в исходное положение.



5. Вращение стоп. Исходное положение: сидим со скрещенными ногами, правая перед левой. Правой рукой приподнимаем за лодыжку правую ногу, левую руку кладём поверх пальцев правой ноги. Делаем вращательное движение ступни. Затем меняем положение ног и, соответственно, рук.



6. Прогибание спины назад. Исходное положение: сидим на коленях; голени и подъём стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток.

Опираясь руками на пол, медленно отклоняемся телом назад и ложимся спиной на пол. В этом положении необходимо максимально расслабиться. Дышим спокойно, затем возвращаемся в исходное положение.



7. Поднос стопы ноги к груди и к голове. Исходное положение: левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Обеими руками обхватываем правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперед, пальцы ноги-вверх, голень почти параллельна полу.

На вдохе распрямляем грудь и притягиваем стопу к паху. На выдохе подтягиваем стопу ко лбу. Меняем положение ног и следим за тем, чтобы脊背 was straight.



8. Отжимание на кулаках (костяшки указательного и среднего пальцев). Исходное положение: в упоре на вытянутых руках, руки на ширине плеч; кисти сжаты в кулаки и упираются в пол костяшками пальцев, подушечки пальцев ног упираются в пол.

На вдохе сгибаем руки в локтях и касаемся грудью пола. На выдохе отжимаемся от пола в исходное положение. Возможны и другие варианты (на пальцах, различных сторонах ладони,...).



9. Наклоны к левой ноге, к правой и к середине. Исходное положение: сидим, максимально расставив в стороны вытянутые ноги; носки оттянуты на себя.

На выдохе наклоняемся верхней частью корпуса к правой ноге на 4 счета. На вдохе возвращаемся обратно, полностью не распрямляясь. Затем на 4 счёта к левой ноге и на 4 счета к полу между ног.



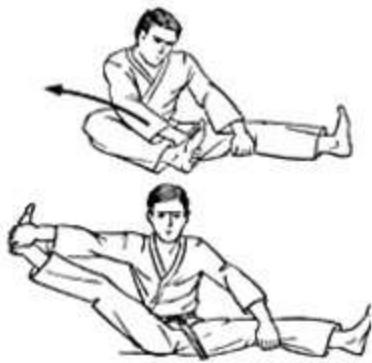
10. Отведение ноги в сторону. Исходное положение: левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Правой рукой обхватываем изнутри правую пятку, левой рукой изнутри обхватываем левую ногу под коленом.

На выдохе разгибаем в колене правую ногу и одновременно оттягиваем её за пятку максимально вправо-вверх-назад. При вдохе нога возвращается в исходное положение.



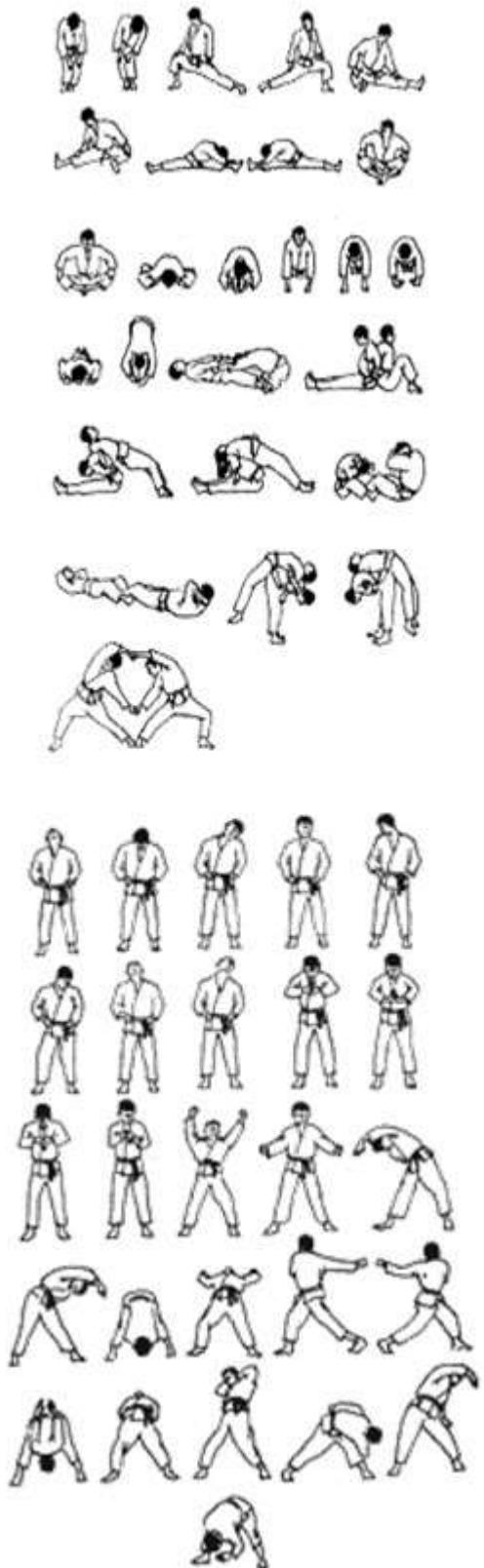
11. Поднятие ноги вверх. Исходное положение: левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене. Правой рукой обхватываем сверху носок правой ноги, левая рука лежит на правом бедре под коленным сгиблом.

На выдохе разгибаем правую ногу в колене вверх, притягивая носок к себе и отжимая носок от себя. При этом левой рукой прижимаем правое бедро к груди. На вдохе правая голень опускается.



## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ**

Этот комплекс упражнений примечателен тем, что позволяет хорошо организовать разминку двум партнерам. Позволяет размять и придать гибкость практически всем суставам, мышцам и связкам.



## ПРИЛОЖЕНИЕ № 8

## **Методика выполнения приемов рукопашного боя**

Стойка – очень важный момент боевого искусства. Различным видам боевых искусств присущи различные стойки. Если же говорить об универсальности, то ближе всего этому понятию будет соответствовать следующая стойка:



Это очень сильная позиция по направлению назад, наиболее часто используется при блокировке атак противника, это позиция-защита, но иногда и атака.

Выполнение: нога, выставленная вперед, слегка согнута, свободно стоит на земле и расслаблена. Она несет на себе около 30 % веса тела. Ею можно нанести удар по противнику. Нога, отставленная назад, согнута. Колено направлено наружу и должно находиться вертикально над большим пальцем ноги. Эта нога принимает 70 % веса тела. Заднее бедро должно находиться вертикально над пяткой ноги. Плечи в профиль, корпус прямой.

### **Ошибки:**

1. Пальцы отставленной назад ноги направлены назад, в случае перемещения вперед движение будет задерживаться.
2. Плохо распределен вес тела: выставленная нога тяжела и не может нанести удар по противнику или блокировать его атаку.
3. Ступня отставленной назад ноги неудачно расположена. Равновесие неустойчиво и позиция теряет свою силу.

На улице целесообразно использовать следующие стойки:



Речь идет о том случае, когда с вами завели разговор и вы чувствуете, что можете быть атакованы (не следует сразу становиться в боевую стойку, если у вас просто попросят прикурить. Да и в случае потенциальной агрессии по отношению к вам все может ограничиться лишь словами. Следующие 2 стойки представлены вашему вниманию именно для использования в таких ситуациях). Ноги в данной стойке должны находиться на ширине плеч, ступни параллельно, носки чуть в сторону. С этой стойки можно осуществлять переход в любую другую, а также выполнять любой прием самостоятельно, свободно, контролируя действия противника. Тяжесть тела равномерно распределена по всей площади ступней обеих ног. Руки свободно опущены вдоль тела. Кисти можно сжать в кулаки. Возможны варианты, когда правая или левая нога чуть впереди. Тогда в случае атаки возможен быстрый переход в защитную стойку, описанную выше. Ноги на ширине плеч, ступни разведены под углом 45 градусов. Это позиция выжидания, как и предыдущая. Позволяет быстро перейти в защиту или в атаку.

#### **Ошибки:**

1. Большое мускульное напряжение; трудно заметить замысел противника, скорость окажется сдержанной, концентрация плохой, не нужно сжимать кулаки.
2. Слишком большое мускульное расслабление; большая физическая и моральная раскованность опасна тем, что противник может атаковать в этот момент.
3. Неустойчивое положение: балансировать с одной ноги на другую, поворачивать голову, наблюдать за противником (настоящим или мнимым), глядя в глаза. Отсутствие внимания вызовет ответную реакцию противника.



#### **Требования к стойке**

Здесь описывается классическая боевая стойка. Под словом «классическая» я подразумеваю стойку, общепринятую и наиболее эффективную.

- Правая рука может защитить голову, шею, грудь и живот
- Правое предплечье защищает среднюю часть туловища
- Правый локоть прикрывает правую сторону тела
- Центр тяжести тела смешен к правой ноге, что позволяет легко оторвать от земли пятку левой ноги. Это придает ей большую подвижность. Правая же нога, подобна сжатой пружине, готова всегда придать телу движение.

- Голова свободна и подвижна, что позволяет ей уклоняться от ударов
- Левое плечо чуть приподнято, подбородок слегка опущен, чтобы прикрыть нижнюю челюсть и левую сторону лица
- Левой рукой можно защищать голову, шею и живот
- Левой локоть прикрывает центральную часть туловища и левый бок
- Левая коленка чуть-чуть сдвинута вверх, что позволяет в какой-то мере закрыть пах
- Левая нога – атакующая, ею удобно атаковать и защищаться
- Стойка позволяет мелкими шагами быстро переместить центр тяжести тела, изменить позицию, сохранять равновесие.

## **Блоки**

Блоки – это своеобразная техника выполнения защиты.

Защита – это ответная реакция действиям, противостоящим удару. Подготовку к удару можно распознать по некоторым признакам. Это раздувание ноздрей, трепетание ресниц, движение глаз. Когда защита опережает нападение, то она сама становится нападением.

Техника выполнения блока состоит не в предупреждении удара, а, наоборот, в оттягивании выполнения блока до последнего момента, чтобы противник не смог остановить свой удар, который приходится на блок. Блоки должны выполняться в основном предплечьем, энергично, с силой, чтобы причинить боль противнику, поэтому они являются средством защиты и нападения. Мышцы в момент удара должны быть напряжены, а другие, наоборот, должны быть гибкие, чтобы отбить удар, а не остановить. В этом случае мышцы не напрягаются, предплечье продолжает двигаться до тех пор, пока кулак или нога не отведены в сторону. Для начала рекомендуется изучить силовые блоки. Со временем, с приобретением необходимых навыков, рекомендуется изучить мягкие блоки. Мягкие блоки более сложны в исполнении. Они не противопоставляют плоскости атакующей руки/ноги защитную плоскость руки/ноги (силовые блоки), а незначительно изменяют направление движения атаки. Мягкие блоки позволяют использовать силу противника при организации своих атак (основной принцип айкидо). Рассмотрим так называемый верхний блок.



Верхний блок выполняется в лево– или правосторонней стойках. Блокирующее предплечье соответствует впереди стоящей ноге. Движение руки происходит от пояса, перекрывая нижнюю часть живота и полностью грудь, поднимаясь вверх и дойдя до лба, рука производит поворот наружной стороной на себя. Это позволяет на порядок увеличить эффективность блокировки. Поворот должен быть энергичный и резкий. Другая рука движется к бедру, принимая положение для удара. Она должна быть сжата в кулак, с боку бедра пальцами вверх. В момент блока, который должен быть на уровне лба, рука согнута в локте, предплечье расположено наискось к голове. Необходимо следить за предплечьем, расположенным во время своего движения так, чтобы перекрывался весь корпус своего тела от низа живота до головы. Блокирующее движение необходимо делать на выдохе, что позволяет на порядок увеличить скорость его проведения.

#### Нижний блок

Фото 8



На этом рисунке вашему вниманию представлена очень мощная блокировка. Кулак неблокирующей руки движется не назад, а повторяет движение блокирующей руки, касаясь локтя. Предплечье неблокирующей руки останавливается на уровне солнечного сплетения. Блокирующая рука производит движение от низа живота полукругом в сторону атакующего противника. Соприкосновение происходит боковой поверхностью руки с рукой/ногой нападающего.



На данном рисунке вашему вниманию представлена так званая блокировка коленом.

Этот прием можно использовать, чтобы блокировать удар ногой спереди (ударяя по большой берцовой кости), атаку головой вперед в область живота, а также чтобы защищаться на земле.



Эта блокировка выполняется двумя скрещенными руками и требует небольшого усилия, и, стало быть, относительно легко выполняется. Существует 2 варианта выполнения блока: высокий и низкий уровень. Высокий: выставляют 2 скрещенные руки, на высоте лба и слегка впереди. Руки готовы схватить запястье противника. Блокировка выполняется двумя скрещенными в запястьях кулаками с резким выбрасыванием их вверх.

Низкий: кулак, одноименный выставленной вперед ноге, должен при перекрещивании всегда быть выше. Нельзя слишком наклоняться вперед



Выполним блок для левого предплечья. Согнуть левую руку над плечом так, чтобы сжать кулак пальцами к противнику на уровне уха. Правая рука иногда сгибается на грудь. Далее необходимо резко махнуть кулаком левой руки по круговой траектории и, произведя движение кулаком в направлении удара вниз, который нужно блокировать, сделать поворот. Именно внешнее ребро предплечья рядом с запястьем выполняет блок. Одновременно правая рука движется в крайнее заднее положение. Эти оба движения должны быть подхлестнуты сильным поворотом ребер. Не рекомендуется делать чрезмерный мах вперед блокирующей рукой, так как может ослабнуть блок. Угол, образованный блокирующей рукой, должен быть 90 градусов.



Применяется для отражения ударов какой-либо ногой. Для выполнения блока необходимо левую руку сжимать в локте до тех пор, пока она не займет вертикальное положение перед выставленной вперед ногой, т. е. левая рука в момент касания остается слегка согнутой. В момент касания происходит поворот запястья. В это время правой рукой делается движение вперед, пока рука не остановится ребром ладони на уровне солнечного сплетения.



Применяется при отражении ударов рукой. Блокирующая рука соответствует впереди стоящей ноге.

Разберем его в левосторонней стойке. Сжатый кулак левой руки начинает движение от низа живота, подтягиваясь от правого плеча. Правая рука ладонью к земле поднимается в направлении противника. Далее правая рука делает резкое движение в сторону бедра, кулак ее принимает положение для удара, а левая рука описывает полукруг наружу.

Поворот запястья должен быть осуществлен до момента соприкосновения с рукой противника, для того чтобы внешняя сторона предплечья была направлена на противника, а кулак разворачивался пальцами вверх.

Для эффективности блока необходимо производить его так, чтобы левая рука в момент соприкосновения имела строго вертикальное положение. Угол, образованный ею, не должен превышать 90 градусов.

### **Уклоны**

Уклоны – это также форма защиты, но защиты более сложной для начинающих.

УКЛОН – перемещение тела на несколько градусов, когда удар остановить уже невозможно. Благодаря этому можно не использовать большую силу для блокировки, что позволяет существенно экономить энергию и время, так как в блоке неизбежна короткая, почти незаметная, но все же остановка перед ударом. Эта задержка значительно сократится гибким блоком и совсем устранится уклоном. В результате уклона возможен немедленный контрудар.

Искусство уклона состоит в минимальном перемещении, точном уклонении в сторону, чтобы избежать удара или хотя бы дать ему коснуться тела защищающегося. Экономится энергия и не нужно искать противника. Уклон наружу от удара имеет огромное преимущество для введения противника в заблуждение, чтобы помешать ему начать сразу же новый удар. В то время как отклоняющийся может спокойно нанести контрудар. Хороший уклон осуществляется не только перемещением ног или отклонением корпуса, а сильным поворотом бедер, который слаживает потерю.

### **Удары руками**

Разберем из этих ударов самые главные, на основании которых формируются все остальные.



Для начала необходимо научиться правильно формировать кулак. Следует согнуть пальцы в средних суставах так, чтобы их концы были прижаты к своим основаниям. Сгибание пальцев начните с мизинцев и закончите указательным. Затем согните большой палец и крепко прижмите им средний и указательный палец.

Для удара используются различные стороны кулака. Чаще всего используется передняя часть кулака из фаланг указательного и среднего пальцев. В момент удара запястье должно быть направлено по одной прямой линии с линией руки. Сильные контролируемые удары кулаком берут начало из хорошо тренированных запястий и правильно сформированного кулака. Если в момент удара кулак, запястье и предплечье не окажутся на одной линии, то это может вызвать травму запястья.



Удар выполняется прямо от себя по кругу снизу вверх. Перед ударом внутрь предплечье вращается на 270 градусов внутрь. В момент удара локоть выпрямлен и направлен в бок и немного вверх. Движение бедер придает удару необходимую размашистость и хлесткость.

Наиболее важными моментами при ударе кулаком являются:

- произвольное стартовое положение, при котором спортсмен находится в устойчивой атаке с руками, скатыми в кулаки. Локти при этом опущены вниз;
- прямолинейное движение ударной поверхности кулака, обеспечивающееся прежде всего правильным положением локтя на всем пути движения. Энергичное вращение кулака в зоне удара придает ему дополнительную силу и быстроту;



Техника выполнения: удар кулаком, разноименным передней ноге. Выполнение сравнительно простое из-за отсутствия перемещения, а если оно и есть, то нельзя допускать его влияния на удар. Удар хорош как атаки, так и для защиты в качестве удара останавливающего действия.



Удар-крюк. Производится по короткой дуге. Используется в ближнем бою. Сила и скорость удара достигается за счет движения корпуса. Удар наносится в область подбородка или кончик носа. Это очень сильный и опасный удар. При правильном выполнении может предрешить исход поединка. В боксе называется «апперкот».

**Удары двумя руками**



Выполняется двумя руками одновременно и с одинаковой силой. Это очень сильная атака и трудная для блокировки. Два кулака бьют одновременно и на одном уровне. Эта атака может выполняться близко и далеко. Однако это очень сложный удар и трудно усваивается начинающими.



Этот удар выполняется двумя кулаками на разных уровнях: в голову и в живот. Одна рука проводит удар в голову, а вторая в брюшную полость. Удары должны наноситься четко и концентрированно. Кроме того, не следует забывать про удары двумя руками одновременно по ушам—очень эффективная атака. Проведенная верно, почти наверняка лишает противника возможности продолжать бой.

**Удары локтем**



Удар может производиться практически из всех стоек. Ударная часть – локоть. Локоть – одна из наиболее жестких частей тела. Его используют в борьбе на полу-дистанции, на земле, в атаке назад и т. д. Можно атаковать все жизненные точки тела.

Удар локтем снизу. Удар наносится снизу вверх, локоть уходит в прямую линию вверх к цели. Запястье вогнуто вовнутрь, находится напротив уха в момент удара. По аналогии проводиться удар локтем сбоку.



На этом рисунке перед вами еще одна разновидность локтевого удара-атака локтем в сторону. Локоть сильно согнут, запястье повернуто вовнутрь, удар наносится в точку атаки.



Удар локтем сверху вниз. Локоть бьет по прямой линии сверху вниз. Используется при падении противника.

#### Комбинации ударов руками

1. Комбинации ударов одного вида на одном и том же уровне по высоте, включающие в себя разное количество повторов одной и той же рукой.
2. Комбинации ударов одного вида на разных уровнях, включающие в себя разное количество повторов одной и той же рукой.
3. Комбинации ударов одного вида одной рукой, преследующих одну конкретно избранную точку, куда бы она ни перемещалась. Эта группа представляет собой как бы гибрид первых двух, но включает в себя еще и удары разной степени удаления от тела.

4. Нанесение ударов рукой, проводившей защитное действие. Следует сразу же отметить, что защитных действий очень много и не только в рамках одного и того же типа. Много и самих этих типов, принципиально между собой отличающихся (защита отбивом, отводом, подставкой, нырком, уклоном, ударной защитой и т. д.). Кстати, в эту же группу условно включим атаки ударом, проводимые после защит, не потребовавших применения руки.
5. Промежуток между блоком и ударом как бы смазан, то есть движение блока практически тут же переходит в атакующее движение.
6. Следующей фазой будет просто удар на опережение, затем удар, сливающийся в одно целое с атаками другого типа.
7. Одновременное выполнение защитного и ударно-атакующего действий разными руками.
8. Комбинации ударов одного вида на одном и том же уровне, выполняемых одновременно разными руками. Само собой подразумевается и разное количество повторов.
9. Комбинации ударов одного вида, выполняемых одновременно разными руками на разных уровнях.
10. Комбинации ударов одного вида, выполняемых одновременно разными руками в одну и ту же зону.
11. Комбинации ударов, выполняемых сомкнутыми руками (существует ряд ударов двумя руками). Это особая, порой сложная техника усиления ударов, и ее целесообразно выделить в отдельную группу. Если же считать удар двумя руками за одно техническое действие, то он может быть использован в комбинациях с ударами практически любого из пунктов. В эту же группу можно отнести и другие удары, использующие силу руки противника, силу удара другой конечности и т. д.
12. Комбинация ударов разных видов одной и той же рукой на одном и том же уровне.
13. Комбинации ударов разных видов на разных уровнях одной и той же рукой.
14. Комбинации ударов разных видов, преследующих одну и ту же точку и выполняемых одной и той же рукой.
15. Комбинации ударов разных видов разными руками, но на одном и том же уровне.
16. Комбинации ударов разных видов разными руками на разных уровнях.
17. Комбинации ударов разных видов, разными руками, но преследующих одну и ту же точку.
18. Комбинации ударов разных видов, выполняемых одновременно разными руками на одном уровне.
19. Комбинации ударов разных видов, выполняемых одновременно разными руками и на разных уровнях.
20. Комбинации защит отбивом одного вида, выполняемые одной рукой на одном уровне.
21. Комбинации защит отбивом одного вида на разных уровнях одной и той же рукой.

22. Комбинации защит отбивом разных видов, на одном уровне одной рукой.
23. Комбинации защит отбивом разных видов и на разных уровнях, выполняемые одной рукой.
24. Комбинации защит отбивом одного вида на одном уровне, но разными руками.
25. Комбинации защит отбивом одного вида, разными руками на разных уровнях.
26. Комбинации защит отбивом разных видов, на одном уровне, разными руками.
27. Комбинации защит отбивом разных видов, на разных уровнях, разными руками.
28. Комбинации из защит отбивом разных типов, применяемых на разном удалении от тела и исполняемых одной и той же рукой.
29. Комбинации из однотипных и разнотипных защит отбивом на разных уровнях и на разных расстояниях от защищаемой области, выполняемые одной рукой.
30. Комбинации из однотипных защит отбивом, выполняемые разными руками и на разном удалении от защищаемой области, одновременно и попеременно.
31. Комбинации из однотипных защит отбивом, выполняемые разными руками и на разных уровнях.
32. Комбинации из однотипных защит одновременно и попеременно, исполняемых одновременно обеими руками на одном уровне.

### **Удары ногами**

В принципе, удары ногами благодаря их длине и моци эффективнее, чем удары кулаками. Однако намного более сложны в плане технического исполнения. Чтобы лучше использовать свои ноги, надо их тренировать: развивать мускулы и придавать им эластичность.

Главной ошибкой наносящего удар ногой является потеря устойчивости, вследствие этого он становится уязвимей, поэтому необходимо следовать следующим очень важным советам: постоянно следить за тем, чтобы всей ступней стоять на земле. Если во время удара вы хоть на несколько сантиметров подниметесь на пальцах ударной ноги, то потеряете устойчивость.

Опорная нога должна быть слегка согнута. Если колено напряжено, нога не сможет самортизировать силу отталкивания, и устойчивость будет потеряна.

Чрезмерно не наклоняйтесь. Речь идет о всем известном физическом законе: если центр тяжести смещен от центра равновесия – падение неизбежно. С другой стороны, за счет более глубокого наклона и поворота бедер увеличивается дальность попадания удара. Для того, чтобы избежать потери равновесия, в этом случае, следует использовать ударную ногу в качестве противовеса. Однако новичкам не советуется этим злоупотреблять.

Возможны удары ногами как ближестоящими, так и дальнестоящими. Ближестоящая нога бьет быстрее и незаметнее, но удар получается слабее. Дальнестоящая же наоборот, наносит очень сильный удар, но ее легко заметить и блокировать.



Прямой удар. Этот удар считается самым простым из-за того, что он проводится по прямой траектории вперед. Но все равно его не так-то просто провести.

Техника исполнения: колено отставленной назад ноги подносится к груди подносится к груди, чтобы ступня находилась на уровне колена выставленной вперед ноги, которая становится опорной. Теперь нога распрямляется в колене, пальцы оттянуты на себя, чтобы ударить пяткой (возможен также вариант нанесения удара носком ноги с оттянутыми на себя пальцами-увеличивается дальность удара. Но эта разновидность удара травмоопасна, особенно для новичков). Это движение должно сопровождаться легкимоворотом бедер, этот поворот вызывает поворот опорной ноги, который делает этот удар значительно более эффективным.



Одна из разновидностей прямого удара. Удар ногой снизу вверх. Нога в начальной стадии сгибается в колене и выносится в таком положении на позицию удара. Теперь нога очень быстро распрямляется (важно, чтобы удар наносился расслаблено и только в конце нога напрягалась-за счет этого достигается большая скорость удара). Сразу после удара нога снова сгибается и ставится в исходное положение. Поражаемые участки: пах, грудь, челюсть.



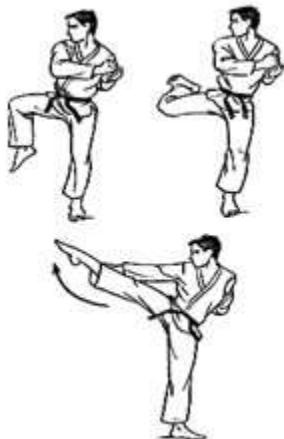
Боковой удар. Очень сильный и эффективный удар.

Техника исполнения: боковая стойка, колено поднято до груди, бедро этой ноги почти в вертикальном положении. При подъеме перенести центр тяжести на опорную ногу. Затем нанести удар, распрямив ногу по прямой траектории. Это

движение уравновешивается небольшим наклоном корпуса в сторону, обратную удару, но наклоном нельзя злоупотреблять, чтобы не нарушить равновесия и не ослабить силу удара. Ударный участок в боковом ударе – высшая часть ступни (возможно также нанесение удара пяткой и всей стопой). Ступня должна быть параллельна земле. Удар наносится одинаково хорошо в лицо, солнечное сплетение, живот, пах.

### Удар ногой в повороте

Исходное положение: передняя стойка. Ногу поднять на уровень бедер, нога согнута максимально, пятка прижата к ягодице. Бедро и нога параллельно земле, опорная нога слегка согнута. Этот подъем отставленной назад ноги уравновешивается небольшим наклоном корпуса. Далее поворот на 90 градусов опорной ноги (пятка опорной ноги направлена вперед, по линии удара). Нога (ударная) сохраняет параллельность земле, а бедро направлено на противника, корпус чуть назад. И, наконец, нога полностью распрямляется в прямую линию, направленную в точку удара, пальцы оттянуты назад, чтобы ударить пяткой (возможно нанесение удара подъемом).

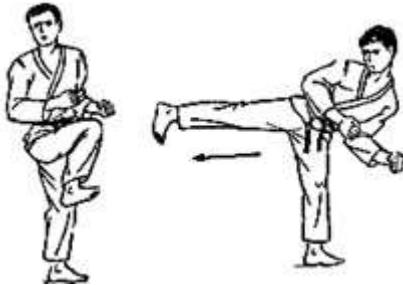


Наиболее уязвимые места для этого удара: низ живота, корпус, лицо.



Исходное положение: передняя стойка. На выставленной вперед ноге делается поворот на 270 градусов, нога, отставленная назад, описывает дугу почти по земле. Удар напоминает пощечину тыльной стороной ладони. Поворачиваться надо в ту сторону, где опорная нога. Если же противник ушел из-

под удара, возвращение в исходное положение в том же направлении. После завершения удара рекомендуется удар рукой, одновременно с постановкой ноги.



Удар назад. Ударную ногу надо сжать так, чтобы пятка была направлена на противника, а бедро параллельно земле. Вторая нога слегка согнута для сохранения равновесия. Затем разгибаем ногу, сопровождая резким движением бедер. Удар резкий, сухой, уравновешиваемый наклоном корпуса вперед. Лицо повернуто к противнику. Обратите внимание, чтобы удар шел точно назад, а не в сторону.

Удар наносится в колено, пах, корпус и лицо.

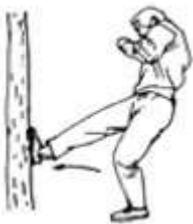


Удар коленом.

Левосторонняя стойка. Центр тяжести перенесите вперед, опора на левую ногу. Правую ногу поднимите, сгибая в колене. Грудь закрыта, живот втянут. Ударная точка – колено. Нанесите резкий удар вверх. В момент удара руками сделайте давящее движение вниз, голову слегка наклоните вперед. Удар коленом можно выполнить также в прыжке.

После выполнения удара правую ногу быстро поставьте на землю, вернитесь в оборонительную стойку.

Удар коленом вверх применяется для атаки противника в пах, грудь, живот, а также голову.



Удар стопой вниз.

Основная мишень этого удара – колено и голень противника. Им можно также остановить атакующую ногу противника. Амплитуда движений при ударе вниз невелика. Это один из низко-идущих ударов, которым в сочетании с ударами рук можно атаковать противника. Техника:

Левая стопа на месте или скользит вперед на пол-шага. Центр тяжести тела перенести вперед на левую ногу, согнутую в колене. Правую ногу, согнутую в колене, поднять, голень развернуть наружу, носок также наружу. Распрямляя колено, нанести удар вперед-вниз до уровня колена. Усилие направить к внешнему краю стопы.

Вообще-то, я сталкивался с разными мнениями, притом людей весьма авторитетных в этой области. Одни говорили, что «человек-хрупкое существо, которое легко покалечить, убить» и т. д.; другие, что: «человек-это такая живучая с. а, которую не так то легко лишить жизни (по крайней мере голыми руками)». Слава всем языческим богам, но лично мне не пришлось проверить в жизни эти мнения и вам я также н-а-а-а-астоятельно не советую проверять на практике теорию, изложенную в этой главе.

### **Подсечки**

Подсечки – это верх техники. Эффективно проведенная подсечка является лучшим способом вывести соперника из равновесия и сбить его с ног, будь то уличная драка или поединок. Но умение вывести из равновесия и сбить с ног не означает полной победы, так как при умелом падении можно быстро встать и продолжать борьбу, поэтому всегда надо наносить завершающий удар по лежащему противнику.

Но несмотря ни на что всегда можно выйти из положения, когда вас сбили с ног, при условии быстрого противодействия, например, подцепив опорную ногу нападающего, который иногда расслабляется, ошибочно поверив в уже достигнутый успех.

Эффектная техника подсечек не только проста в исполнении, но и очень изящна, однако динамика борьбы не часто предоставляет такую возможность. Необходимо иметь острое зрение и чувство противника, чтобы определить это короткое мгновение, когда противник не сможет противостоять подсечке (а эти качества воспитываются исключительно при наработке движений с партнерами – на спаррингах).

Надо отметить, что подсечка очень рискованна. Имеются точные требования при выполнении:

- делать подсечку ног противника как можно ниже с внешней стороны или сзади;
- удар наносить резко, чтобы оторвать от земли пятку противника;
- использовать силу не только ноги, но и бедер;
- в случае необходимости толкнуть противника, чтобы вывести его из равновесия;

Подсечку надо проводить в тех случаях, когда:

- положение противника не очень устойчиво, и его можно вывести из равновесия прямой подсечкой, не пытаясь обмануть или выждать ошибки;
- противник дает повод для подсечки (следует быть предельно внимательным, повод для подсечки может оказаться уловкой, за которой последует немедленная атака);
- при собственной атаке, обманув противника;

Рассмотрим эти случаи:

**Неустойчивое положение противника.**

При постоянной смене позиций противник теряет устойчивость, и его можно сбить классической подсечкой, как в дзю-до. Для этого нужно быстро выставить вперед отставленную назад ногу на уровне земли к выставленной вперед ноге противника и подсечь ее, ударив ступней ноги по внешней стороне большой берцовой кости.

**При атаке противника.**

При атаке противника в драке есть вероятность открыться и нарваться на ответный удар противника, вот почему их рисуют проводить во время неправильного положения стопы противника.

### **Приемы**

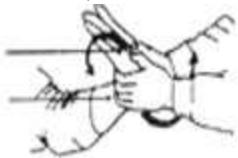
**Болевые приемы**

Чуть ниже этого текста находится очень яркая и удобная иллюстрация, которая даже непосвященным позволит понять принцип работы суставов в человеческом теле. Абсолютно гибких суставов нет. У любого сустава есть какой-то предел гибкости. Все приемы, направленные на болевое воздействие, стремятся воздействовать на человеческую конструкцию с целью создания в ней как можно больших напряжений. Теперь по-человечески: если что-то гнется в одну сторону и не гнется в другую, его нужно сгибать именно в ту сторону, в которой сгибание НЕ предусмотрено матушкой-природой. Обратите внимание на локоть – дверную петлю. Это отличный пример. Попробуйте открыть дверь в другую сторону (от предназначенной). В итоге Вы сломаете ко всем монахам бедную дверь(образно говоря). Аналогично с другими суставами. Шея, например, на 360 градусов не поворачивается (а не помешало бы).



Вот один из классических болевых приемов по гравюре Хокусая. Применяется в случае, когда вас схватили за одежду. Вы должны жестко схватить

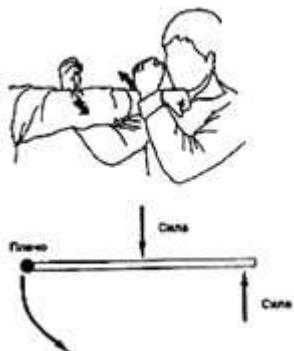
двумя руками руку нападающего (четыре пальца охватывают запястье, а большие пальцы на тыльной стороне кисти противника) и сорвать с одежды.



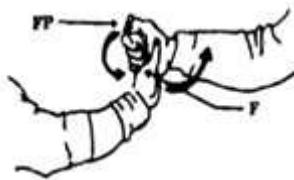
После срыва руки нападающего необходимо давить назад и вниз на точку, расположенную между третьей и четвертой костями кисти. Если вы потяните противника на себя, то он будет вынужден под воздействием сильной боли присесть либо упасть на колени. Сильную боль также причинит резкое скручивание запястья во внешнюю сторону.



Вот этот болевой просто воспет отличными, надо признать, фильмами с участием Стивена Сигала. Болевой проводится при захвате руки противника, когда он пытается до вас дотянуться и схватить. В ситуации, когда противник наносит удар, применяется несколько более сложная комбинация. Одной рукой необходимо сблокировать руку (как правило, это мягкий блок), а другой рукой провести болевой прием.

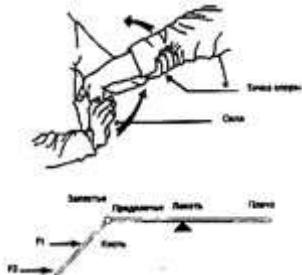


Противник атакует кулаком. Когда его рука полностью выпрямляется, воспользуйтесь обеими руками одновременно, прилагая усилие в противоположных направлениях. Правая рука воздействует на локтевой сустав, левая-на запястный или на предплечье ближе к плечу. Усилить эффект поможет поворот корпуса. Довольно сложный для новичка прием, но правильно выполненный наверняка выводит руку из строя за счет повреждения локтевого сустава.

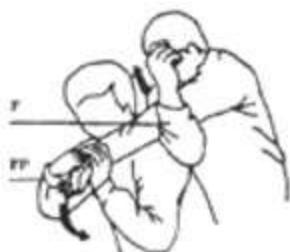


Пример захвата пальцев. Когда противник атакует открытой ладонью, вы захватываете его за пальцы и отгибаете назад вдоль запястья.

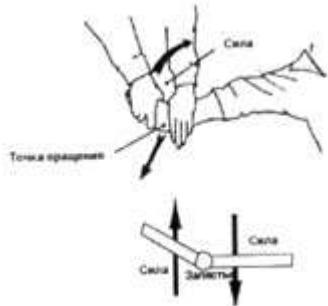
Необходимо давить назад и вниз. Сильная боль заставит его прекратить сопротивление.



Захватите одной рукой кисть противника, а другой область руки у локтевого сустава, за ним. Давите на кисть в направлении запястья захваченной руки. Так как запястье противника заблокировано, он не в состоянии изменить позицию и полностью контролируется вами.



Вы блокируете удар кулаком. Придерживая руку у сблокированной руки противника, делаете шаг во внешнюю от него сторону и к нему (по диагонали к нему). Держа руку противника около запястья, приседаете под нее и оказываетесь спиной к противнику, его локтевой изгиб лежит на вашем плече суставом вниз. Слабым нажатием на руку (которую вы держите за запястье) можно причинить сильную боль. Сильное нажатие приведет к перелому



Захватите кисть противника правой рукой, а его запястье левой рукой. Выворачивайте предплечье оппонента внутрь до тех пор, пока мизинец не окажется вверху, а ладонь наружу. Правой рукой надавите на запястье противника вниз. Одновременно левой рукой выгибайте и тяните кисть захваченной руки вверх вперед.

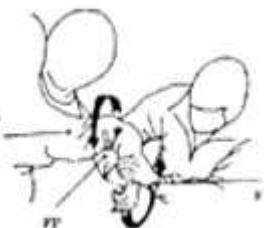


Противник схватил вашу правую руку. Воспользуйтесь левой рукой, чтобы прижать его кисть к предплечью захваченной руки. Далее, поверните свою правую руку, захватите тыльную сторону запястья противника (движение вашей руки, как змейка, ползущая по стволу дерева – по спирали) и поверните его

внутрь. Совместное действие обеих рук заставит запястье оппонента согнуться внутрь под большим углом, что вызовет сильную боль.



При рукопожатии или ситуации, сходной с ним, вы можете обхватить большой или любой другой палец противника. Ваш большой палец оплетает палец оппонента, надавливает на него и отгибает назад. Данное воздействие довольно болезненно. Палец противника можно вывернуть наружу.



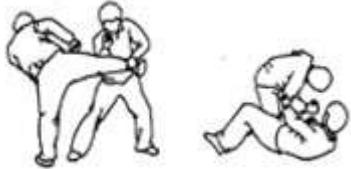
Противник атакует правым кулаком. Вы блокируете удар левой рукой с внутренней стороны. Захватите запястье левой рукой, а правую выведите из-под его руки и захватите запястье изнутри. Ваш правый локоть должен располагаться строго под локтем оппонента. Давите на запястье противника обеими руками назад и вниз, выкручивая руку.

### Удар, контрудар

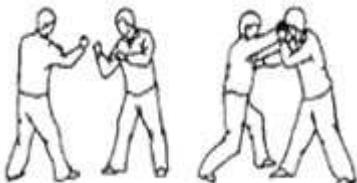
Для того, чтобы успешно усвоить все теоретические сведения, необходима практика. Чтобы выиграть поединок на соревнованиях или в уличной драке, необходимо совмещать защиту с нападением, научиться перед своим ударом парировать удары противника.

Основное правило: надо следить, чтобы не броситься вперед слишком рано или слишком поздно. Не в коем случае нельзя в процессе спарринга с противником (настоящим или мнимым) поворачиваться к нему спиной. Следует воспитывать в себе способность не отворачиваться от ударов, не бояться их, не прятать голову в песок, как страус. Это является самым большим недостатком практически всех начинающих бойцов.

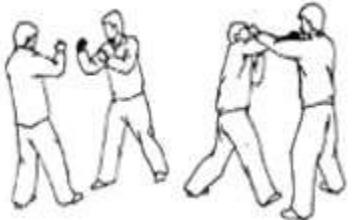
Еще одно очень важное правило, которое лучше запомнить сразу. Никогда не наносите одиночных ударов, только серии. Если Вы не умеете вырубать человека одним ударом, то работайте исключительно сериями. Серия позволяет ошеломить противника и подготовить действительно сильный удар, который может быть решающим в схватке. Одиночный удар может быть только останавливающим (при атаке противника), но и тогда за ним должна немедленно следовать ваша атака. Наработайте до автоматизма и в любых ситуациях коронки – удары, которые у Вас получаются лучше всего. Имея 2–3 коронных («ваших») удара руками и 1–2 удара ногами, вы сможете любого нападающего превратить... во что фантазия подскажет.



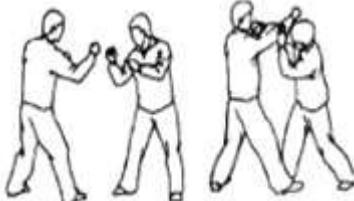
Противник атакует правой ногой. Выполните блок, захватите ногу оппонента возле лодыжки левой рукой и с шагом вперед нанесите правым локтем удар по коленному суставу. Теперь поместите свою правую ногу за опорную ногу противника, поверните корпус влево, толкая и таща захваченную конечность. Противник упадет на спину. Нанесите контрольный удар в голову или пах.



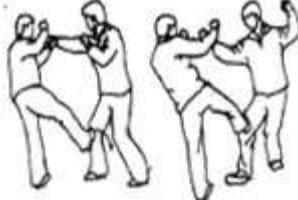
Противник атакует кулаком. Вы блокируете удар ладонью с внешней стороны и захватываете запястье оппонента. Одновременно сделайте шаг вперед и нанесите удар рукой в голову или в корпус по ребрам.



А вот это типичный опережающий удар. Применяется, когда противник одним и тем же ударом несколько раз подряд испытывает вашу защиту. С уклоном во внутреннюю сторону, вы наносите контрудар в корпус, пах, лицо.

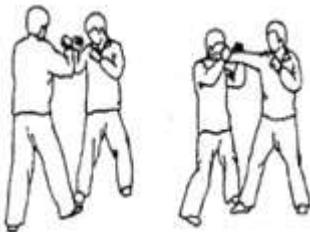


Противник атакует правым кулаком. Сделайте шаг вперед и выполните блок левой рукой с внутренней стороны. Одновременно нанесите правой рукой удар в голову противника. Это боксерская техника, её можно применять не только при защите, но и при собственных атаках. Уклоном в сторону вы прячете готовящийся удар, который наносится немного снизу вверх.



Весьма актуальная вещь для применения не только в процессе учебных спаррингов, но и в уличной драке. Удар наносится носком (внутренней или внешней стороной стопы) ноги в колено противнику, при этом корпус отклоняется назад, чтобы уйти из возможной зоны атаки. Правильно нанесенный удар

практически лишает оппонента возможности свободно передвигаться, а значит, делает его вашей легкой добычей.



Противник атакует правым кулаком. Сделайте шаг правой ногой вперед, выполните блок правой рукой и захватите руку оппонента двумя руками.



Захваченную руку дерните резко вниз и на себя, что заставит противника нагнуться. Не отпуская руки оппонента, нанесите удар коленом в корпус, лицо, пах. Смените стойку, станьте лицом в том же направлении, что и он. Зафиксируйте болевой зажим, добивающий удар в затылок, спину.

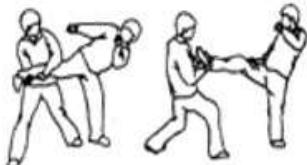


Противник наносит удар кулаком. С шагом вперед вы уклоняетесь от удара во внешнюю от оппонента сторону, страхуясь блокировкой руки. Одновременно с уклоном нанесите удар в голову, корпус. Оказавшись в результате шага вперед за спиной противника, нанесите ему удар в колено сзади, осадив его. Затем добивающий удар в голову, корпус.

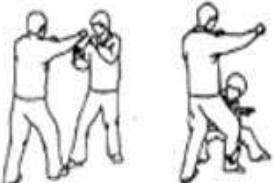


Можно использовать как для атаки, так и для защиты. При атаке противника вы блокируете удар противника и входите «в него». При вашей

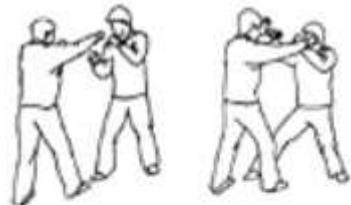
собственной атаке, вы показываете обманный удар и, опять же, «входите в противника». Оказавшись рядом, вы подхватываете его ногу сзади за лодыжку, заставив его тем самым потерять равновесие и оказаться на земле. Добивающий удар в голову, пах.



Противник атакует ногой. Скользните в сторону с блоком ноги нападающего, захватите ее за стопу. С поворотом корпуса, свалите противника на землю, не отпуская стопы. Скручивание стопы приносит очень сильные болевые ощущения. Добивающий удар в голову, пах.



Противник атакует кулаком. Сделайте шаг вперед и, присаживаясь, захватите рукой впереди стоящую ногу оппонента. Одновременно правой ногой нанесите удар по внутренней стороне коленного сустава этой же ноги. После удара продолжайте давить на колено, при этом своей левой рукой тяните ногу противника на себя.



Вот совершенно потрясающий бросок. При атаке противника, вы, с шагом вперед, захватываете оппонента за обе ноги (чуть ниже колена). Одновременно с захватом наносите сильный удар плечом в область

поясницы противника. Руками дернуть ноги противника на себя и вверх, продолжая движение вперед. Добивающий удар в пах, голову.



Противник атакует кулаком. Выполните блок с внутренней стороны и одновременно нанесите удар в голову. Теперь сделайте шаг правой ногой к правой ноге оппонента. Поверните корпус вправо, заблокируйте голень противника и надавите голеню на его голень. Это приведет к падению противника на спину. Добивающий удар в голову, пах.



Когда противник делает шаг вперед для атаки, вы, стоя на месте, или слегка пододвинув вперед правую ногу, сгибаете колени, поднимаете согнутую левую ногу (носок повернут вовнутрь) и наносите удар вперед на уровне колена. Точка касания – внешний край стопы. Руки закрывают пространство перед грудью.



В момент атаки противника вы, оставаясь на месте или отступив правой ногой на полшага назад, переносит центр тяжести тела вперед, опора на согнутую в колене левую ногу. Одновременно поднимаете правое колено, носок повернут наружу, внутренним краем стопы наносите удар вперед в колено или переднюю часть голени противника. Точка касания – внутренний край стопы. Удар стопой применяется в случае, если противник, атакуя руками, переносит центр тяжести тела вперед. В этот момент необходимо успеть быстрым ударом: поразить его колено или голень. При выполнении приема требуется хорошая согласованность действий рук и ног и устойчивое равновесие.

## **Тактика**

Тактика боя зависит от множества факторов. Это может быть учебный бой на тренировке, или это может быть драка по дороге с работы (из гостей, с учебы и т. д.). Сразу замечу, что лучше всего избежать драки. Корона с вас не упадет, если вы убежите от нескольких веселых ребяташек из подворотни. Зато на следующий день сможете причесаться не сломанными руками. Но это не значит, что, услышав оскорбление в свой адрес от кого-то, вы немедленно должны бежать. Нет. Наоборот, не позволяйте себя оскорблять.

Не забывайте, что лучшая защита – это атака. Поэтому, если вы понимаете, что драка неизбежна, бейте первым. Не надо ждать, пока ваш противник ударит вас или воткнёт вам нож в живот. Если вы видите, что перед вами человек, который готовится напасть на вас – опередите его и атакуйте сами. Бейте безжалостно и жестоко, изо всей силы. Бейте даже если в ушах шумит от страха и сердце выскакивает из груди. Только так у вас есть шанс. Бейте в пах, нос, кадык, глаза, любые части тела, удар по которым заставит противника ощутить сильную боль. Уже на данном этапе конфликт может закончиться вашей победой.

Если перед вами один противник, то надо придерживаться нескольких простейших правил, чтобы одержать победу или, по крайней мере, ошеломить его настолько, чтобы успеть убежать. Сначала оцените его и себя. Если это длинный неуклюжий человек по сравнению с вами, тогда вам необходим ближний бой. Смело бросайтесь к нему и как можно сильней бейте в корпус и лицо на короткой дистанции. Можно схватить противника и сбросить/сбить на землю. А после удар ногой в пах/голову, и победа ваша. Если же противник по сравнению с вами невысокий и коренастый, то самым разумным в этой ситуации будет держать его на дистанции. Бейте не только руками, но и ногами. Ногами работайте по нижнему уровню: по бедрам, коленям, ступням, щиколоткам, в пах. Сильный удар в коленный сустав лишит противника возможности передвигаться и сделает его вашей легкой добычей. Ни в коем случае не сближайтесь с ним. И, самое главное, побольше двигайтесь, пусть даже хаотично. В таком случае вы становитесь намного менее уязвимой для ударов целью.

Сегодня очень важно уметь вести ближний бой, так как, во-первых, достаточно высока вероятность того, что бой будет проходить в стесненных условиях (в автомобиле или автобусе, в лифте, на лестничной площадке, в баре и т. п.), где не будет места для манёвренного боя и амплитудных ударов, и, во-вторых, многие бойцы – каратисты, боксёры, кикбоксёры и т. д. – неплохо подготовлены к ведению боя на дальней или на средней дистанции, но мало кто умеет эффективно сражаться на ближней дистанции, «нос к носу», поэтому человек, хорошо владеющий приёмами ближнего боя (используя локти и колени) может получить значительное преимущество в схватке. С другой стороны, привычка бойца действовать только на ближней или сверхближней дистанции сделает его весьма уязвимым, если противник сумеет навязать ему другую дистанцию боя.

Помните, что драка – это не рыцарский поединок. Любые методы разрешены. Используйте такие удары как: удар ладонью с полусогнутыми пальцами по лицу (пальцы при этом могут воткнуться в глаза или порвать рот противника), удар локтем, пинок в голень, удар коленом в пах, топчущий удар ногой и несколько способов сбивания с ног. Техника незамысловата, не требует особой силы, гибкости или координации, достаточно проста в изучении, а в случае успешного применения любой из этих приёмов почти гарантированно выводит противника из строя.

Если противник сильнее вас или лучше подготовлен – используйте уловки. Покажите слабость (начните хромать, откройте зону для его удара, медленно двигайтесь), на которую клюнет ваш оппонент. Но вы то готовы к его действиям, потому что он действует именно так, как вы хотели. Если вы быстро двигайтесь – покажите, что двигаетесь медленно. Тогда в момент вашей атаки оппонент не успеет ничего сделать, обманутый вашим предыдущим темпом. Используйте это и не забывайте обманывать противника.

В случае же, когда перед вами несколько противников, то тут один единственный совет, который кажется мне целесообразным в подобной ситуации – бежать. А если некуда, то старайтесь перемещаться так, чтобы один противник мешал другому наносить удары. Чтобы вы втроем (к примеру) находились на одной линии. Ну а там используйте все то, что прочитали выше. И еще, в такой ситуации не грех использовать подручные предметы: палка, арматура, бутылка, стекло. И только увидев лазейку – бежать, бежать к свету, к людям, к милиции.

### **Десять заповедей, которые нельзя нарушать**

В схватке/драке никоим образом нельзя раскрывать свои недостатки и особенно следить за следующими моментами:

1. Надо избегать таких негативных психологических моментов, как растерянность и паника. Перед лицом противники надо изо всех сил заставить себя успокоиться, быстро сориентироваться на самооборону;
2. Избегайте поворачиваться к противнику полной грудью. Обороняясь, надо по возможности сократить поверхность вашего тела, доступную для ударов. Стойте к противнику боком;
3. Страйтесь не действовать одновременно обеими руками. В схватке чрезвычайно важно прикрывать свои уязвимые точки, поэтому нельзя нападать сразу обеими руками, забыв о защите, либо защищаться, забыв о нападении, что в равной степени дает шанс противнику;
4. Избегайте доводить всякое движение до крайности, до потери устойчивости, всегда надо оставить себе возможность сменеврировать, перестроиться, любое усилие не должно быть безоглядным, должно быть вовремя остановлено, чтобы не раскрыться и не дать противнику возможности контратаковать;
5. Избегайте высоко поднимать руки. В обороне надо приподнять плечи (для защиты челюсти), опустить локти, закрывать грудь и защищать живот. Запрещается открывать подмышки и бока;

6. Избегайте до конца выпрямлять руку. Действуя рукой, сохраняйте небольшой изгиб для поддержания необходимой гибкости и подвижности;
7. Избегайте при ударе ногой далеко заносить ногу, чтобы достать противника. Удары ногами наносятся внезапно в лишь пределах определенного эффективного расстояния, неожиданно для противника вне поля его зрения. Необходимо использовать такие преимущества ударов ногами, как возможность наносить их скрытно от глаз противника, и их большую силу. Нельзя с легкостью заносить далеко ногу, подставляясь противнику;
8. Ваши шаги не должны быть медлительными. В схватке необходимо гибко уклоняться и уходить от ударов, сохраняя устойчивость, согласованно действовать руками и ногами;
9. Не запаздывайте с возвращением в исходное положение. Удар-возврат, удар-серия ударов-возврат. Совершенно неприемлема ситуация, когда и бьют неторопливо, и руку отдергивать не спешат. Надо быстро ударить, быстро убрать руку или ногу, наносить удары резко и с силой;
10. Избегайте однообразия в приемах. В бою необходимы гибкость и разнообразие, обманные движения. В противном случае ваш оппонент привыкнет к вашей манере ведения боя и узнает ваши слабые стороны, что в итоге приведет к вашему поражению. Надо использовать свои сильные стороны, чтобы ввести противника в заблуждение, свои преимущества направить против недостатков противника и победить его.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ № 9**

### **Упражнения для развития силовых качеств**

Так как в искусстве самозащиты для противодействия используются мощные, стремительные действия, поэтому сила играет весьма важную роль в реальной рукопашной схватке. Сила – это способность мышц человеческого тела, выполняя работу, преодолевать сопротивление. И, собственно, демонстрация навыков единоборства является проявлением силы, поэтому увеличение силы представляет собой один из методов повышения возможностей ведения реальной схватки. Под силой здесь подразумевается взрывная сила, а не грубая сила или закрепощенная сила. Силовые упражнения в основном направлены на развитие скоростной силы, повышение скоординированной взрывной силы конечностей. Величина взрывной силы зависит от силы и скорости сокращения мышц (то есть взрывная сила=сила\*скорость). Поэтому следует в зависимости от силовых возможностей и особенностей каждого человека увеличивать отягощения и скорость силовых упражнений, применять различные нагрузки в многократно повторяющихся упражнениях на скорость. Рекомендуется использовать следующие упражнения:

### **Упражнения для развития силы сокращения мышц:**

а) силовые упражнения для нижних конечностей. Используются утиный шаг, передвижение в полуприседе, а также различные приседания и прыжки. Например, прыжки с места в длину, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед, прыжки «лягушкой», прыжки со скакалкой, различные прыжки и приседания с отягощениями, как то: глубокое приседание со штангой, полуприсяды с подскоком, выпады со штангой средней тяжести на плечах, подъем на носки со штангой и повороты туловища с отягощением и т. д.

Все эти упражнения могут эффективно увеличивать силу нижних конечностей: б) упражнения для мышц поясницы и пресса. Используйте различные скручивания и вращения тела с отягощением, притягивание ног к животу, подъем туловища из положения лежа в положение сидя, наклоны с отягощением, подъемы ног в висе и т. п. Эти упражнения эффективно увеличивают силу различных мышц туловища; в) силовые упражнения для верхних конечностей. Используйте различные традиционные рывки с отягощениями, отжимания, стойки на руках, подтягивания, сгибания рук в локтях, жим штангой лежа, упражнения с гантелями, а также толкание ядра, скручивание предплечий, упражнения для укрепления кисти, захваты пальцами мешка с песком. Все эти упражнения позволяют в той или иной мере увеличить силу мышц верхних конечностей.

### **Упражнения для наращивания силы удара**

Используйте удары ногами и руками по мешку с песком, набивному мячу, макиваре, многослойной бумаге, проникающие удары в емкость с песком, разбивание черепицы, толкание столба плечом, а также отработку отбивов и техники падений. Все эти упражнения эффективно повышают силу ударов, способствуют развитию мышечной системы, укрепляют внешнюю и внутреннюю силу (т. е. силу мышц и силу духа), повышают способность «держать» удар.

### **Упражнения для развития выносливости**

Используйте многократные повторения атакующих и защитных действий или их комбинаций, то есть увеличивайте количество повторений с легкой нагрузкой и количество серий. Кроме того, выполняйте упражнения из других видов спорта, таких, например, как бег по пересеченной местности. Это позволит вам эффективно повысить выносливость в рукопашной схватке.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ № 10**

### **Упражнения для развития быстроты**

В рукопашном бою ценится быстрота и резкость проведения приемов. Скорость побеждает медлительность, а ловкость побеждает скованность. Без проворства в действиях руками и ногами, без координации и согласованности

движений всего тела, без быстрых уклонов и контратак очень трудно добиться успеха в единоборстве. Поэтому упражнения для развития быстроты выполнения приемов – это один из важных способов повысить вашу способность к ведению рукопашной схватки. Быстрота подразумевает, во-первых, быстроту выполнения приемов и, во-вторых, быстроту реакции.

### 1. Быстрота выполнения приема.

Для развития способности быстро выполнять те или иные приемы можно пользоваться следующими упражнениями:

а) многократно выполнять отдельные движения, например, прямой удар кулаком, удары ногой, шаг в сторону с уклоном и т. д. В определенный отрезок времени надо выполнить фиксированное число повторений. Необходимо с высокой частотой и скоростью повторять движение, следя за его координацией и точностью; б) выберите несколько движений и составьте связку. Например, прямой удар правым кулаком – удар левым кулаком снизу или сбоку-удар стопой вперед. Отрабатывайте быстроту выполнения движений в связке;

в) в паре с партнером попаременно отрабатывайте атакующие и защитные приемы. Например, один из партнеров наносит прямой удар кулаком, другой отрабатывает защиту ладонью и контратаку. Затем меняйтесь ролями; г) упражнения со снарядами. Наносите быстрые удары по мешку с песком, набивному мячу, груше.

### 2. Быстрота реакции.

Это способность в очень короткий промежуток времени быстро переменить позицию или выполнить то или иное движение. Для развития быстроты реакции следует выполнять следующие упражнения:

а) упражнение с помощью команды или жеста. Услышав команду или увидев жест партнера, быстро проведите тот или иной прием или выполните уклон с контратакой против воображаемого противника;

б) упражнения в паре. Сначала выполняются многократные повторения отдельных движений, затем переходите к комбинациям. Пусть партнер многократно атакует вас кулаком, ногой и т. д., а вы отрабатывайте уходы в сторону или же ту или иную защиту;

в) упражнения с использованием нескольких мешков с песком. На небольшом пространстве развесьте 2–5 мешков и заставьте их раскачиваться. Сами же выполняйте перед этими мешками различные уклоны, приемы защиты и контратаки.

### Ударные поверхности рук и ног

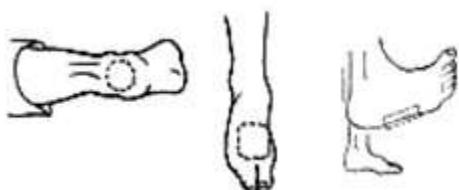
Вообще-то, быть можно всем (за небольшими исключениями). Можно отрастить длинные ногти, наточить их, и наловчиться с одного движения резать обидчика. Можно ходить с большой дубиной или хорошим ножом, но в этом случае, боюсь, вы не найдете взаимопонимания у окружающих и, что особенно важно, у милиции. В этом разделе представлены основные ударные поверхности человеческого тела (за исключением головы). Однако должен предупредить, что многие точки тела, используемые для ударов, нуждаются в тренировке (например, ребро ладони) для придания им необходимой твердости и жесткости.



Ударные поверхности руки (показаны штрихом) при ударе: передней частью кулака; основанием ладони; рука-копье; согнутыми и выдвинутыми вперед фалангами пальцев; наружной частью кулака;



рука-молот; острием локтя; рука-нож; основанием локтя; ребром кисти с убранным вовнутрь пальцем.



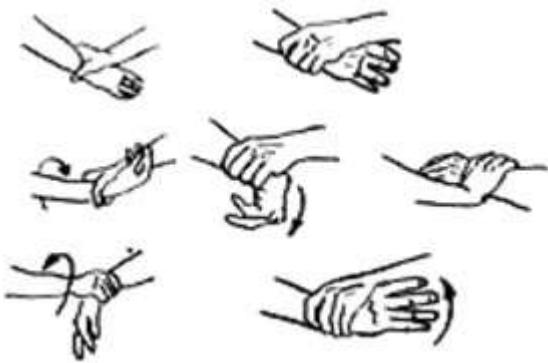
Ударные поверхности ног (показаны штрихом) при ударе: пяткой; подъемом ступни; ребром ступни



Основанием переднего свода ступни; внутренней частью ступни; коленом.  
Захваты рук

В этом разделе вашему вниманию представлены некоторые способы захватов рук. Техника захватов рук может широко использоваться для ведения вязкого боя,

когда вы не блокируете удары противника, а захватываете его руки для надергивания на удар или проведения бросковой техники. Техника вязкого боя очень полезна также с тактической точки зрения, так как позволяет сбить наступательный темп противника и навязать ему свой темп с тем, чтобы атаковать в тот момент, когда противник не будет готов. В этом случае ваша скорость окажется для него сюрпризом, так как до этого вашими стараниями бой был «вязким».



Освобождение от захватов производится путем вращения с нажимом собственной руки в сторону большого пальца руки противника, которая удерживает вашу руку в захвате.

#### Атака на улице

Если на вас напали на улице, то, прежде всего, следует использовать то, что у вас в руках: сумку, дипломат или же поясной ремень. Если же под рукой ничего нет, то старайтесь полностью использовать «жесткие» части тела, т. е. костяшки, локти, пятки и т. д.

В этом разделе вашему вниманию представлены особенно жесткие способы атаки, которые не рекомендуется нарабатывать в спаррингах, а только на манекенах и мешках.



При сжимании кулака соседние пальцы плотно зажимают средний палец с двух сторон. Конец большого пальца плотно закрывает ноготь среднего пальца. Сустав запястья выпрямлен. Удар наносится выступающим суставом среднего пальца по болевым точкам противника. Этот удар особо подходит для атак спереди в горло, ребра, солнечное сплетение противника.



Согнутый большой палец плотно прижат и фиксирует ладонь, остальные пальцы сгибаются во втором суставе и образуют острый край, напоминающий лезвие, которым и наносятся удары по глазам, горлу и др.



Пальцы плотно сжаты в кулак. Большой палец плотно прижат ко второй фаланге указательного и среднего пальцев. удар наносится внешней стороной мизинца, как если бы молотком разбивать лёд. Этот удар применяется для атаки спереди в лицо, и сбоку в висок.



Пальцы плотно сжаты, передняя поверхность кулака ровная, большой палец прижат ко второй фаланге указательного и среднего пальцев, ни один из пальцев не выступает. Таким образом наносятся удары спереди в лицо, в челюсть и др.



Пальцы плотно сжаты, ладонь прямая. Внешний край ладони жесткий. Большой палец немного согнут и прижат к основанию указательного пальца. Внешним краем ладони наносятся рубящие удары спереди или сбоку в шею, бока и др.



Пальцы слегка согнуты, ладонь отогните назад. Основание ладони должно быть как можно более жестким. Удар основанием ладони наносится в подбородок или живот.



Большой палец согнут и прижат к основанию указательного. Остальные пальцы прямые, крепко сжаты. Тыкающий удар концами сжатых пальцев наносится в горло, глаза и др.



Пальцы растопырены, напряжены, слегка согнуты в суставах, ладонь как бы охватывает пространство, кисть отогнута назад. Прием используется для захватов лица, глаз, челюсти.



Локоть согните, кисть сжата в кулак, рука напряжена, чтобы локоть был жестким. Удар наносится острием локтя. Такие удары наиболее применимы в ближнем бою для атак по ребрам, голове, шее противника.



Поднимите ногу, согните ее в колене. Нога должна быть напряжена, колено – жестким. Удары наносятся спереди или сбоку в голову, в живот и в пах противника.

#### Биодинамика удара

Удары, наносимые человеком, владеющим приемами рукопашного боя, всегда очень сильны. В то же время, есть люди, обладающие весьма развитой мускулатурой, однако их удары довольно слабы. Причина этого такова: сила удара зависит не только от силы сокращения мышц. Она зависит от согласованности, взаимодействия верхних и нижних конечностей и от скорости сокращения мышц. Нетренированный человек, нанося удар кулаком, использует лишь силу своей руки. Тот же, кто понимает толк в рукопашном бое, не только прекрасно использует силу руки, он концентрирует силу своего тела, заставляет стремительно и согласованно двигаться плечо, бедро, руки и обе ноги, и всю силу этого движения сконцентрировать в кулаке, порождая сокрушающие силу.

Возьмем для примера случай, когда из левосторонней стойки наносится удар правой рукой. Он начинается с того, что правая нога упирается в пол, затем происходит поворот корпуса и подкручивающее движение талии, и так постепенно энергия удара от бедра, через ягодицы, талию, поясницу и плечо, и в конце концов достигает передней поверхности кулака. Поясница играет роль моста, соединяющего реактивную силу упирающейся в пол ноги через поворот тела, движение поясницы с силой руки, в результате чего формируется взрывное усилие, все приводится в движение, все тело движется в едином порыве.

Такой удар несет в себе огромный сокрушительный заряд. Строго говоря, рука здесь всего лишь проводник усилия, и только все тело, взаимодействуя всеми мышцами, может сделать это усилие достаточно мощным. В случае, если вы атакуя, двигаетесь вперед, и хотите, чтобы удар вашего кулака был достаточно силен, необходимо согнуть колени, центр тяжести тела слегка сдвинуть к задней ноге, развернуть тело против часовой стрелки и использовать реактивную силу для того, чтобы повысить скорость удара. Поворот тела в пояснице создает условия для того, чтобы создаваемое усилие проявилось наиболее полно и свободно.

Этот способ создания ударного усилия, когда взаимодействуют руки и ноги, создает более благоприятные условия для последующих действий, для непрерывной атаки, и этот момент очень важен как для нападения, так и для оборонительной контратаки. Кроме того, тренируя силу и скорость различных действий при отработке приемов самообороны, одновременно надо усиливать твердость и сопротивляемость ударным нагрузкам тех мест кулака и стопы, которыми наносятся удары. Поскольку строение различных частей тела человека неодинаково (посетите раздел Анатомия), в реальной схватке можно попасть противнику по жесткой кости и пораниться самому. Поэтому, во избежание травм, изучите места, которыми наносится удар, таких как: передняя поверхность кулака, колесо кулака, суставы пальцев рук, носок ноги, колено, др.

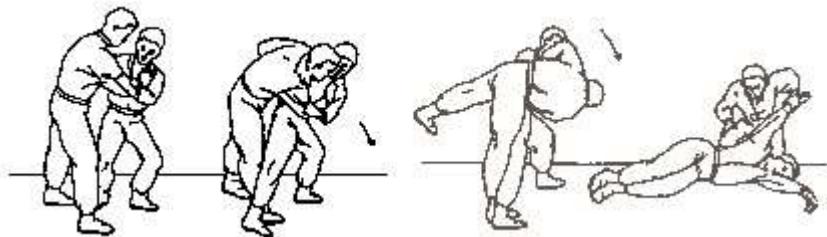
### Броски

Броски – неотъемлемая часть реального поединка, несмотря на то, что их порой бывает сложно провести. Бросок в уличных условиях зачастую бывает значительно болезненней, чем удар. Правильно проведенный бросок даже на матах «выбивает дух» из противника, который, к тому же, как правило, умеет правильно группироваться и, соответственно, падать. А бросок на улице, об асфальт или просто землю, может сразу предрешить исход поединка. В вашу пользу.

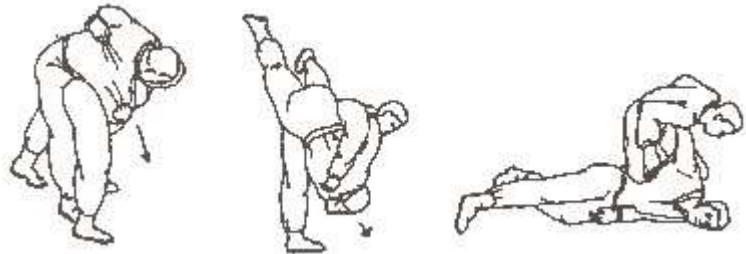
Бросок позаимствован из самбо. В бою проводится, как правило, со сбивающим ударом в противоход ноге, которая подсекает противника.



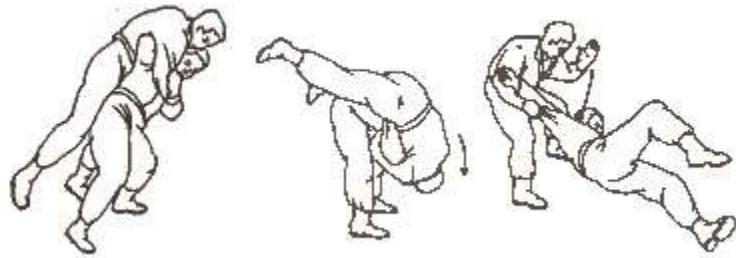
Передняя подножка. Прием требует большой скорости исполнения. Интересная концовка: фиксация противника коленями и рычаг локтя через бедро. При правильном выполнении вопрос о победителе сразу становится пустой формальностью



Бросок через бедро с фиксацией коленом и рычагом локтя. Активное надавливание коленом, локтем, тазом и т. д., при падении на противника заменяет добрый десяток ударов. Отсюда делайте еще один вывод: на тренировках не доводите дело до травм. Не опирайтесь и не падайте на партнера со всего маха, а лишь имитируйте это движение, работая в простейший контакт.



Бросок через плечо с завершающим ударом по шее. Достаточно эффективен, но требует «дурной» наработки.



## Страх и паника

Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека – естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения – сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации. В некоторых случаях отсутствие чувства страха означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность.

Наоборот, те, у кого пылкое воображение, могут часто испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности. На почве страха появляются беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность. Это состояние сопровождается нарушениями вегетативной нервной системы или же истерической реакцией, которая характеризуется неясностью суждений и неспособностью к действиям. Отсутствие ясности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих. Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла. Это чистый инстинкт, характеризующийся криком: «Спасайся кто может!». Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность.

Неоднократно отсутствие представления о реальной опасности приводило к необдуманным действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В те моменты это казалось менее мучительным, чем ждать помочь или искать другой способ спасения.

Противодействовать панике чрезвычайно трудно, справиться с этим может человек очень известный и уважаемый, придерживающийся твердой линии поведения, умеющий разговаривать с толпой и внушать уважение. Средства борьбы с паникой разнообразны. Убеждение (если есть время), категорический приказ, объяснение несущественности опасности или же использование силы и даже устранение наиболее злобных паникеров. Остановить толпу, которая впадает в панику, значительно легче, начиная с последних, уменьшая группу насколько это возможно; перегораживать дорогу толпе, которая движется, гораздо труднее, так как сзади давят на идущих впереди. Когда страх становится постоянным состоянием, он превращается в подлость. Как преодолеть эти трудности? Человек должен верить во

что-то высшее, или в себя самого, или в правоту того, что он делает. Мотивация собственных поступков должна быть сильным импульсом, который помогает преодолевать трудности. Опыт, предыдущие испытания, прожитая жизнь могут придать силы человеку. Для выживания необходимо быть всегда психологически подготовленным. Такой человек находится в лучших условиях, и с ним не случиться ничего плохого.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии:

- принимать быстрые решения;
- уметь импровизировать;
- постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
- уметь различать опасность;
- уметь распознавать людей;
- быть независимым и самостоятельным;
- быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;
- определять и знать свои возможности и не падать духом;
- в любой ситуации пытаться найти выход.

Никогда не сдавайтесь, ставка в игре очень высока, чтобы уступить, не испробовав все возможные средства.