

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

Рассмотрено
на заседании
методического совета
МБУДО «ДДТ» п. Уньюган
протокол №2 от «30» мая 2023 г.

Утверждено:
Директор МБУДО «ДДТ» п. Уньюган
Я.В. Тиханская
« 30 » 05 2023 г.
Приказ 83/1 от 30 мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Рукопашный бой «Спортивная элита»
для детей 6-17 лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик:
Акзамов Ренат Равильевич
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

п. Уньюган
Октябрьский район
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
2023 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой «Спортивная элита»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Классификация	По степени авторства – модифицированная; по уровню усвоения – общекультурная; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – линейная; по функциональному назначению – физкультурно-оздоровительная; по форме организации - групповая; по времени реализации – однолетняя; по возрастным особенностям – для школьного возраста
Разработчик 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. Уньюган
Адрес учреждения	628128, ХМАО – Югра, Октябрьский район, п. Уньюган, ул. Ленина, д. 2б
География	Октябрьский район п. Уньюган
Целевая группа	Наполняемость учебной группы: 10- 15 человек Возраст: 6 - 17 лет
Обоснование для разработки программы	– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-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 Минпросвещения России от 27.07.2022г. N 629 “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, выступление на соревнованиях различного уровня.

Задачи программы	<p>1. Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику 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. Выполнение спортивных нормативов по рукопашному бою</p>
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта
Форма обучения	Программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (с применением дистанционных образовательных технологий)
Срок реализации	1 год
Режим занятий	4 учебных часа в неделю: 2 раза по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа - 40 минут. 136 часов в учебный год.

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Мы живем во времени, когда существует потребность в изучении боевых единоборств. В разных странах мира существует множество разновидностей обучения правильному ведению борьбы с противником. Многие виды подобных систем возведены в ранг искусства, такие как, например, ушу, каратэ, капоэйро и другие. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной, вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств.

Актуальность программы

Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей, захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это доступно для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития. Рукопашный бой в настоящее время – это система, не требующая разделения по национальным признакам.

Новизна программы заключается в том, что она основана на разноуровневом обучении с элементами взаимообучения, наставничества в паре «обучающийся - обучающийся», на единых базовых принципах универсального рукопашного боя.

Сегодня рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения. Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

Адресат программы: дети от 6 до 17 лет.

Условия формирования учебных групп

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

Количество учащихся в учебной группе составляет 10 - 15 человек. Группа является разновозрастной, состоит из детей, которые имеют высокий спортивный потенциал для выступления на соревнованиях разного уровня.

На основании успешного прохождения собеседования допускается:

- прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;
- дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

Объем программы

Продолжительность учебного года – 34 учебных недели.

Таблица 1

Годы обучения	Объем образовательной нагрузки, ч. (34 учебные недели)		
	недельная	годовая	за весь период обучения

1	4	136	136
---	---	-----	-----

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:

Основными формами образовательного процесса являются учебно-тренировочные, теоретические занятия; дополнительные формы обучения: работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, профильных спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 4 учебных часов в неделю: 2 раза по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа - 40 минут. 136 часов в учебный год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: воспитание качеств, направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащихся, воспитание достойных представителей своего народа и патриотов своей "малой Родины", граждан своего государства и культурных членов мирового сообщества, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Задачи:

1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а также приумножение опыта школы рукопашного боя, чтобы они служили на благо человека и приносили пользу Миру.
2. Передача мастерства следующим поколениям.
3. Популяризация рукопашного боя.
4. Укрепление дружеских связей среди спортсменов разных клубов.
5. Подготовка молодежи в службе в рядах Российской армии и ВМФ.
6. Пропаганда здорового образа жизни.
7. Развитие у учащихся трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.

8. Подготовка спортсменов разрядников, инструкторов, спортивных судей, их регистрация в краевой Федерации рукопашного боя.

9. Организация досуга молодежи.

10. Проведение спортивных соревнований.

11. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя.

12. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.

13. Компенсация в отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта гигиены и медицины.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Кол-во часов
ТЕОРИЯ		
1	Техника безопасности и культура общения	2
2	Духовно–нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	2
3	Традиционные действия	2
	ИТОГО	6
ПРАКТИКА		
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	40
5	Психологическая подготовка (ПП)	20
6	Соревновательная техника (СТ)	70
	ИТОГО	130
	ВСЕГО ЗА ГОД:	136

1.3.2. Содержание программы

ТЕОРИЯ

Техника безопасности и культура общения

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

Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы рукопашного боя

Рукопашный бой – уникальное сочетание духовно-философской 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.

Традиционные действия:

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

ПРАКТИКА

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальные упражнения:

- упражнения с партнером;
- упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

Подготовительные упражнения:

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;
- элементы, технические действия, которые предстоит освоить учащимся.

Подводящие упражнения:

- перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия;
- детали техники ударов, освоение траектории ударов;
- выполнение технических действий по разделению на этапы;
- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения:

- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия);
- многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

- 1.Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
- 2.Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
- 3.Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
- 4.Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
- 5.Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
- 6.Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
- 7.Ложные прямые удары левой рукой.
- 8.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
- 9.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
- 10.Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
- 11.Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.
- 12.Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
- 13.Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
- 14.Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.

- 15.Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
 - 16.Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
 - 17.Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
 - 18.Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
 - 19.Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
 - 20.Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
 21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
 - 22.Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
 - 23.Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
 - 24.Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
 - 25.Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.
 - 26.Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
 - 27.Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
 - 28.Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.
- Боковые удары руками, ногами и защита.
- 29.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
 - 30.Боковой удар ногой в туловище.
 - 31.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
 - 32.Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
 - 33.Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
 - 34.Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

- 35.Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
- 36.Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
- 37.Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
- 38.Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
- 39.Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
- 40.Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.
- 41.Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
- 42.Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
- 43.Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
- 44.Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
- 45.Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
- 46.Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
- 47.Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
- 48.Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
- 49.Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
- 50.Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
- 51.Удары ногами с разворотом.
- 52.Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
- 53.Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
- 54.Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
- 55.Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Работа с лапами

- ударной техники рук и ног;
- ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная) (ПП)

Развитие силы воли (волевая подготовка):

- упражнения для воспитания волевых качеств;
- развитие смелости.

Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

Развитие настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
- проведение боёв с односторонним сопротивлением;
- проведение боёв с более опытным спаррингом.

Развитие решительности

Упражнения для воспитания решительности:

- выполнение режима дня;
- проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования;
- проведение боёв на применение контрприемов;
- проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

Развитие инициативности

Упражнения для воспитания инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- проведение разминки по заданию тренера;
- проведение боёв с менее подготовленными соперниками;
- проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Нравственная подготовка:

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;
- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;

- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;
 - воспитание аккуратности и опрятности;
- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Соревновательная техника:

- **изучение правил соревнований**
- правила соревнований первого тура
- правила соревнований второго тура
- **применение правил соревнований при ведении боя**
- работа с партнером при участии на соревнованиях по самообороне

1.3.3. Календарный учебный график 1-3 годов обучения

Таблица 3

№	Тема занятия	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки учащихся	Дата проведения занятия	
				план	факт
1.	Техника безопасности и культура общения на занятиях	2	Должны знать требования техники безопасности на занятиях, во время учебных боев, на соревнованиях. Понятие баланса. Влияние рукопашного боя на мировоззрение человека		
2.	Духовно–нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя	2	Должны знать историю единоборств. Должны уметь согласно правилам единоборств вести себя в зале		
3.	Традиционные действия	2	Должны знать традиционное приветствие до и после тренировки; основное положение тела при восприятии информации от инструктора;приветствие перед началом поединка и после; основные команды, положение частей тела, перестроения. Должны уметь выполнять приветствия, перестроения		
4.	СФП	2	Должны знать технику выполнения упражнений. Должны уметь выполнять самостоятельно упражнения		
5.	СФП	2	Должны знать технику выполнения упражнений. Должны уметь выполнять самостоятельно упражнения		
6.	СФП	2	Должны знать технику выполнения упражнений. Должны уметь выполнять самостоятельно упражнения		
7.	СФП	2	Должны знать технику выполнения упражнений. Должны уметь выполнять самостоятельно упражнения		
8.	СФП	2	Должны знать технику выполнения упражнений. Должны уметь выполнять самостоятельно упражнения		
9.	СФП	2	Должны знать технику выполнения упражнений. Должны уметь выполнять самостоятельно упражнения		
10.	СФП	2	Должны знать технику выполнения упражнений. Должны уметь выполнять самостоятельно упражнения		

1.4. Планируемые результаты

В настоящее время главной задачей образования является воспитание человека, который может учиться самостоятельно. Это важно благодаря высоким темпам обновления научных знаний, технологий, когда человеку постоянно приходится учиться и переучиваться.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий рукопашным боем, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, обучить профессиональной технике рукопашного боя, поднять уровень физического здоровья до уровня необходимого для дальнейшего участия в соревнованиях Российского и международного уровня.

По окончании обучения по программе учащиеся должны знать:

1. основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
2. историю развития рукопашного боя;
3. основные и специальные технические приемы рукопашного боя;
4. правила соревнований по рукопашному бою;
5. основы спортивного режима и гигиены;
6. формы и средства организации самостоятельных занятий.

Учащиеся должны уметь:

1. применять на практике полученные теоретические знания;
2. взаимодействовать в коллективе;
3. развивать и совершенствовать физические качества;
4. самостоятельно проводить разминку;
5. управлять своим эмоциональным состоянием;
6. выполнять правила техники безопасности на занятиях;
7. соблюдать режим дня, нормы личной гигиены и самоконтроля.

Учащийся сможет:

1. иметь спортивные разряды и звания не ниже кандидата в мастера спорта России;
2. получить судейскую категорию (Юный судья);
3. постоянно совершенствовать специальную физическую подготовленность, технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях), динамику своих спортивно-технических показателей;
4. достичь высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный график

Таблица 4

Наименование критерия	Показания критерия
Возрастная категория	6-17 лет
Календарная продолжительность учебного года, в том числе:	01 сентября - 31 мая
1 полугодие	01 сентября – 31 декабря
2 полугодие	8-10 января – 30 апреля Резервное время: май текущего учебного года 3 недели
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	4 учебных часов
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	4 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 5

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Печатные пособия	
Таблицы, схемы (названия в соответствии с программой обучения)	Д
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Экранно – звуковые пособия	
Аудиозаписи музыкальные	Д
Мультимедийное оборудование	
Компьютер (ноутбук, смартфон) с выходом в сеть интернет (при дистанционном обучении)	К
Проектор	Д
Учебно – практическое оборудование	
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 6

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 (P1). 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 (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

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

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

Таблица 7

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

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 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.

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.

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

1. Непрерывность образования и воспитания.
2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Воспитание и обучение личным примером педагога.
4. Учет специфических региональных особенностей культуры экологии и жизни.
5. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды – "ситуации" успеха и развивающего общения.
6. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
7. Широкое применение инструктажа.

Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

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 8

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
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	Общезначительная физическая 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, тен.мячи и т.д.), силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест
4	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

5	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

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 то же 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 9

№	Наименование мероприятия, форма проведения	Дата проведения	Цель мероприятия
1	Родительское собрание, посвященное открытию нового учебного года	сентябрь	Знакомство с родителями, определение 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	ноябрь	Оценить работоспособность своего ребенка, его

	болельщиков на соревнованиях		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 активированных 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 фотоотчета 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 текущий учебный год. Награждение наиболее активных родителей

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 (pupillevel) и десять мастерских (masterrank) 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 должна 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 ¹	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 5 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 6 поединков	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика

¹Выполнение разряда не является обязательным требованием

2-й ученический уровень	Зелёный пояс зелёная нашивка на рукаве куртки	1 разряд	110 баллов поединков	7	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика
1-й ученический уровень	Коричневый пояс коричневая нашивка на рукаве куртки	КМС	120 баллов поединков	8	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика
Мастерский ранг Master	Чёрный пояс	МС	125 баллов поединков	10	Базовая техника рукопашного боя, физическая подготовка, теоретическая подготовка, судейская практика

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-йранг National master (NM)	Чёрный пояс с двумя золотыми полосами	Мастер спорта	Чемпиону страны, призёру международных соревнований
3-йранг 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-йранг World master (WM)	Чёрный пояс с четырьмя золотыми полосами	Мастер спорта международного класса	Трёхкратному чемпиону страны, чемпиону Мира
5-йранг 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 вперёд/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 невооружённого 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 вперёд/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. **Бор**

ьба 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).
- душающий 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 кувыркком 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 лёжа:

- 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 №2

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.

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 производится 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. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

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 № 5

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя.

Основным требованием при обучении технике в группе необходимо считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита.

1.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

2.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

3.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

4.Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

5.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.

6.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым

правой в голову.

7.Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

8.Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

9.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.

10.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.

11.Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

12.Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

13.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.

14.Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

15.Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.

16.Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.

17.Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.

18.Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.

19.Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.

20.Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.

21.Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами.

1.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).

2.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

3.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
 5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
 6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
 7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
 8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
 9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
 10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
 11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
 12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
 13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
 14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
 15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
 16. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
 17. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
 18. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
- Броски в положении стоя (в стойке).
1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
 2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
 3. Зацеп снаружи.

- 4.Бедро.
- 5.Подхват.
- 6.Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
- 7.Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
- 8.Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
- 9.Бросок захватом ног.
- 10.Бросок прогибом набивного мяча с падением.
- 11.Боковая подсечка.
- 12.Задняя подсечка.
- 13.Зацеп изнутри.
- 14.Подхват с захватом ноги.
- 15.Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
- 16.Выведение из равновесия.
- 17.Бросок захватом ноги изнутри.
- 18.«Мельница».
- 19.Бросок через спину захватом руки под плечо.
- 20.Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
- 21.Зацеп стопой.
- 22.Отхват с зацепом ноги.
- 23.Бросок через голову упором стопой в живот.
- 24.Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
- 25.Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
- 26.Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
- 27.Бросок захватом руки на плечо.
- 28.Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
- 29.Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
- 30.Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
- 31.Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
- 32.Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
- 33.Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
- 34.Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
- 35.Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 36.Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- 37.Боковое бедро.
- 38.Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.

- 39.Защита от задней подножки увеличения дистанции.
- 40.Подсечка изнутри.
- 41.Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 42.Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 43.Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
- 44.Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
- 45.Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
- 46.Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
- 47.Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 48.Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
- 49.Бросок обратным захватом пятки изнутри.
- 50.Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
- 51.Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
- 52.Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
- 53.Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
- 54.Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
- 55.«Мельница» с захватом рук.
- 56.Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
- 57.Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
- 58.Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
- 59.Задняя подножка при захвате противником пояса.
- 60.Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 61.Зацеп снаружи садясь.
- 62.Отхват.
- 63.Защита от броска через голову; присесть, выводя таз вперед.
- 64.Защита от выведения из равновесия рывком отклоняясь.
- 65.Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
- 66.Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
- 67.Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
- 68.Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
- 69.Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 70.Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
- 71.Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
- 72.Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
- 73.Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
- 74.Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
- 75.Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.

- 76.Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- 77.Защита от броска через спину наклоняясь.
- 78.Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
- 79.Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
- 80.Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
- 81.Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- 82.Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
- 83.Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
- 84.Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
- 85.Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
- 86.Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
- 87.Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
- 88.Бросок захватом голени снаружи.
- 89.Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
- 90.Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
- 91.Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
- 93.Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
- 94.«Мельница» с захватом отворота.
- 95.Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
- 96.Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
- 97.Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.
- Переход от ударной фазы поединка к бросковой.
- К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.
- Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:
- 1.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
 2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
 3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
 - 4.Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.
- Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:
- 5.Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой

ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.

6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:

7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.

8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.

9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.

11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.

14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.

15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.

16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват. В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Борьба в положении лежа (борьба лежа).

1. Удержание сбоку.

2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.

3. Удержание верхом с захватом рук.

4. Узел поперек.

5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.

6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).

7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

8. Удержание со стороны ног с захватом рук.

9. Уход от удержания сбоку – через мост.

10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.

11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.

12. Удержание поперек.

13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).

14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упираясь руками в плечи (туловище) атакующего.
40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая

коленом через бедро другой ноги.

51.Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.

52.Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.

53.Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.

54.Уход от удержания верхом – захватом куртки из-под руки.

55.Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.

56.Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.

57.Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.

58.Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.

59.Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).

60.Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.

61.Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.

62.Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.

63.Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).

64.Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.

65.Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.

66.Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.

67.Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.

68.Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.

69.Узел ноги ногой.

70.Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.

71.Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.

72.Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).

73.Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.

74.Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.

75.Удержание поперек после бокового переворота.

76.Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.

77.Узел ногой.

78.Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.

79.Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.

80.Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.

81.Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.

- 82.Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
- 83.Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
- 84.Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
- 85.Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
- 86.Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
- 87.Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
- 88.Узел ноги руками после удержания поперек.
- 89.Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
- 90.Удержание сбоку с захватом своего бедра.
- 91.Уход от удержания верхом через мост.
- 92.Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
- 93.Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
- 94.Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
- 95.Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
- 96.Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
- 97.Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
- 98.Рычаг колена – кувырком из стойки.

Работа с лапами.

При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Упражнения с боксерскими лапами применяются на всех этапах подготовки. При работе с лапами необходимо следить за правильностью выполнения ударов. Перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара... Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая, таким образом, дистанцию для нанесения ударов.

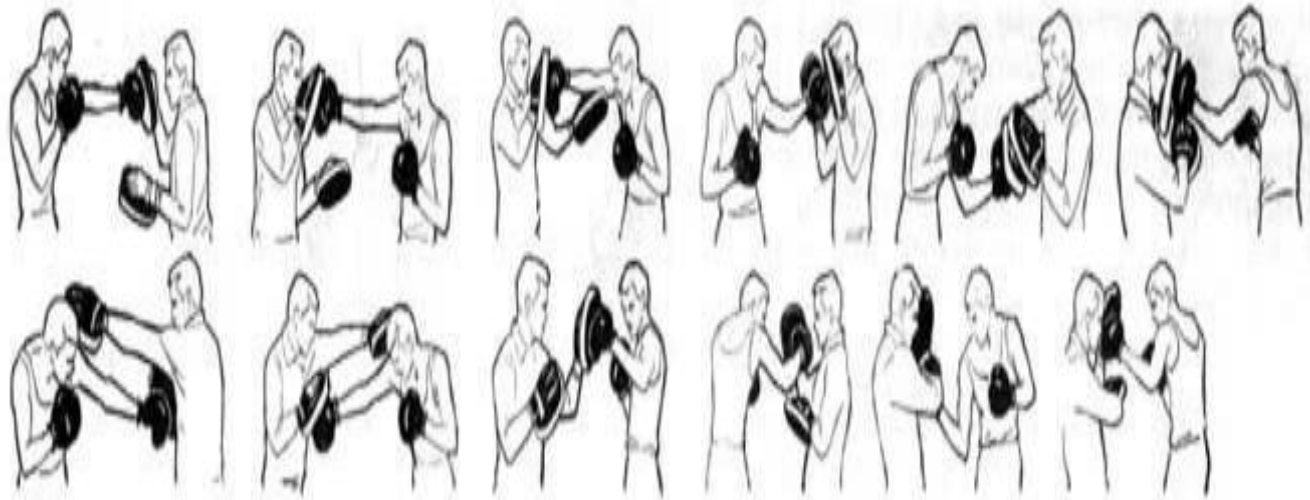




Рис. 130



Рис. 131

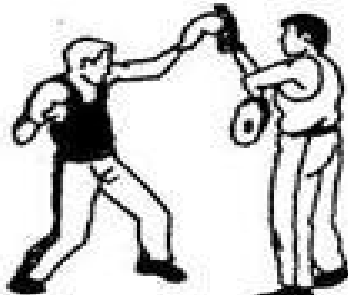


Рис. 132

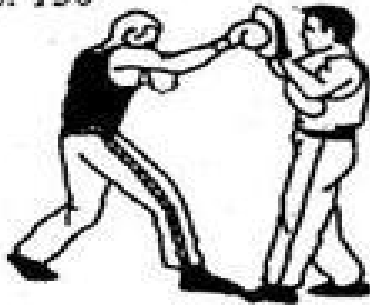
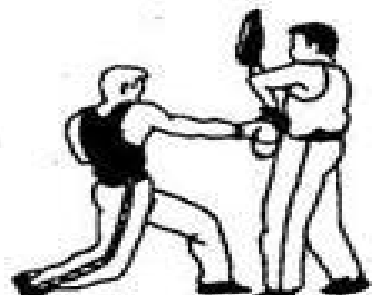


Рис. 133

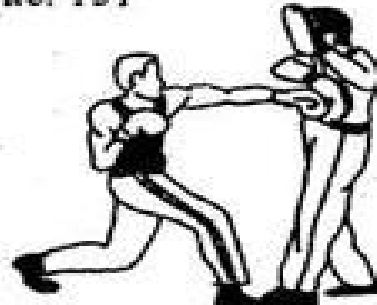


Рис. 134

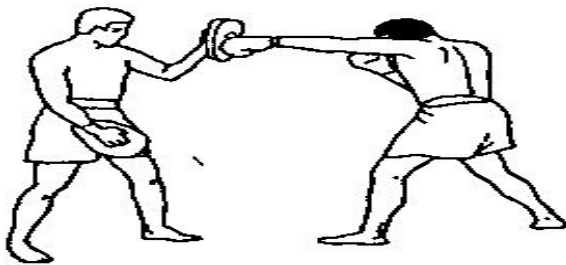


Рис. 80а

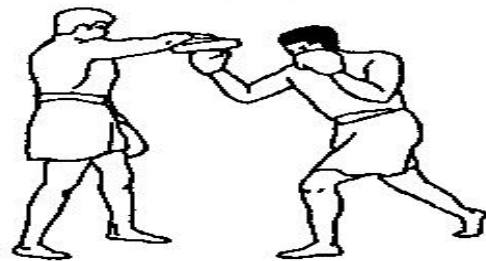


Рис. 80б

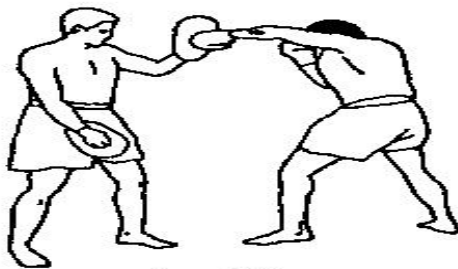


Рис. 81а

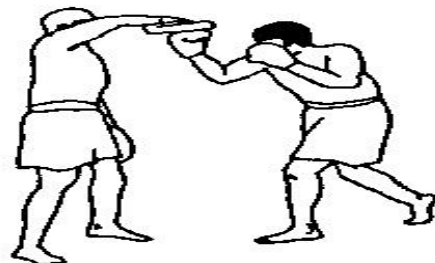


Рис. 81б



Рис. 77. Удары снизу

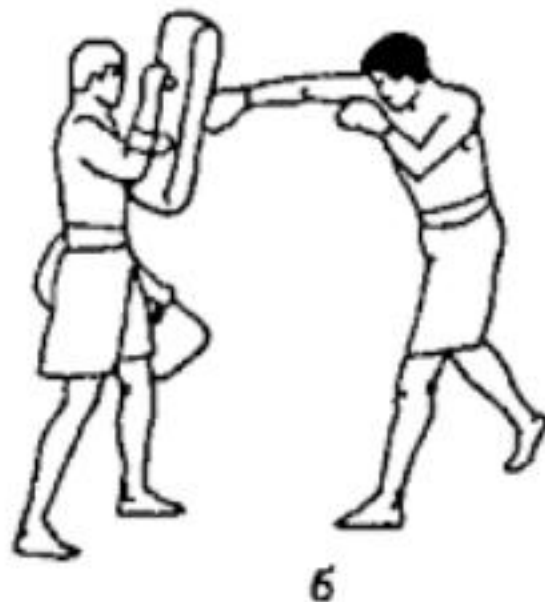
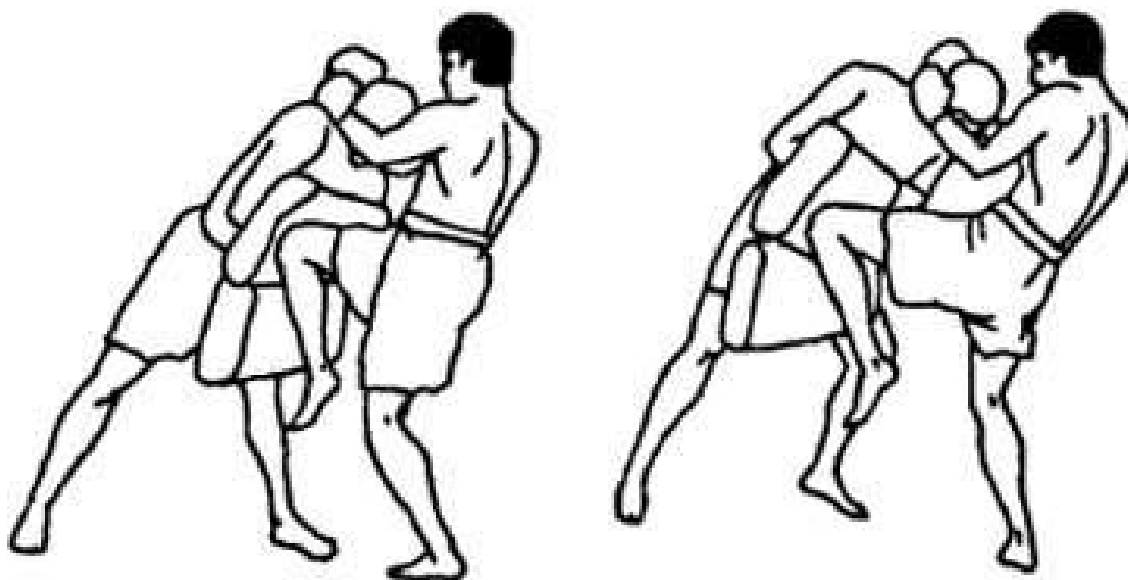


Рис. 191



Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае ученику предлагают решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т.е. в подставленную тренером перчатку в области чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т.е. в подставленную правую перчатку тренера и т.п.

Программа должна состоять из:

- ударной техники рук и ног.
- ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

Связки ударов руками и ногами.

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками:

снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.

7.Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

8.Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

9.Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

10.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

11.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.

12.Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

13.Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

14.Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

16.Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

17.Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

18.Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Связки ударной техники и бросковой.

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступить по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу

левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:

5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.

6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:

7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.

8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.

9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.

11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.

14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.

15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.

16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват. В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Болевые приёмы.

1. Перегибание локтя с захватом руки между ног.

2. Узел руки наружу.

3. Ущемление ахиллесова сухожилия.

4. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

Удушающие приёмы.

1. Удушающий отворотом куртки спереди.
2. Удушающий отворотом куртки сзади.
3. Удушающий перекрестным захватом.
4. Удушающий предплечьем спереди.
5. Удушающий предплечьем сзади.
6. Удушающий сзади плечом и предплечьем.
7. Удушающий прогибом.

Тактика РБ.

- Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- Переходы от ударной техники к захватам и обратно.
- Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием, болевым приёмом, удушающим приёмом).
- Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы
- Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
- Тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведенного технического действия
- Тактический вариант «угроза»
- Тактический вариант «силовое давление»
- Тактика ведения ближнего боя.
- Тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков, определение средств и методов оптимизации процесса тренировки
- Сбор информации об основных вероятных соперниках, анализ их сильных и слабых сторон подготовки, моделирование поединка, реализация намеченного плана построения поединка и методы его корректировки по ходу ведения боя.

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 ничто 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, кувыраться 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 товарищей 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 бое 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 сильнее?», 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 вытекаемые из его действий последствия.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ № 7

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 высокотехнического 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 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 строе 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 «уловить» 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, подготовка 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 овладеть 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 искажению 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 устранить 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 такт), 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, выкручивание 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

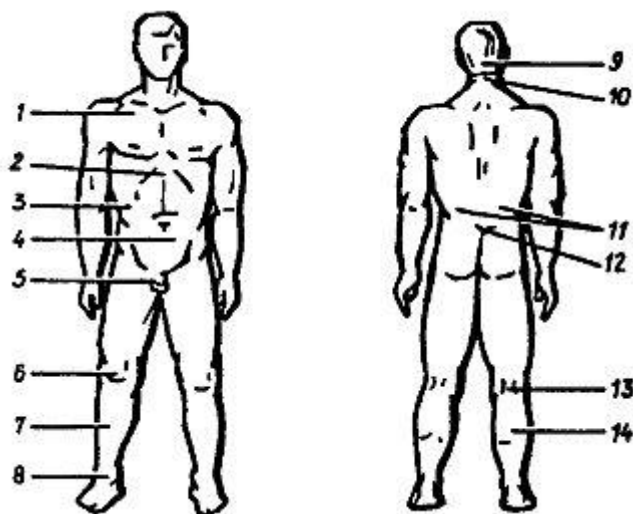


Рис 1.2. Места нанесения ударов в туловище и нижние конечности:

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, перестроения и разминания осуществляются согласно Строевому уставу Вооруженных Сил СССР.

При обучении приемам рукопашного боя применяются следующие команды:

— для изготовления 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 разделением 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, лишаящая противника способности к сопротивлению
Сонная артерия		Острое кислородное голодание
Горгань	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 прделываются для выносливости, гибкости и укрепления суставов.

Темповая разминка

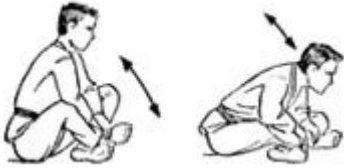
- обычный бег;
- бег с высоким подъемом бедра;
- бег с захлестом голени;
- бег с левым приставным шагом;
- бег с правым приставным шагом;
- бег с вращением корпуса;
- прыжки с подтягиванием ног к груди;
- обычная ходьба с восстановлением дыхания;
- ходьба в полуприсяде;
- ходьба в полном присяде;
- обычная 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.



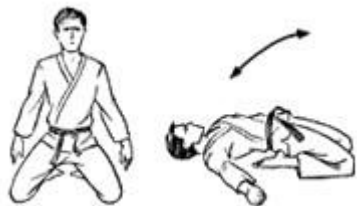
5. Вращение стоп. Исходное положение: сидим со скрещенными ногами, правая перед левой. Правой рукой приподнимаем за лодыжку правую ногу, левую руку кладём поверх пальцев правой ноги. Делаем вращательное движение ступни.

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 спина была прямой.



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.



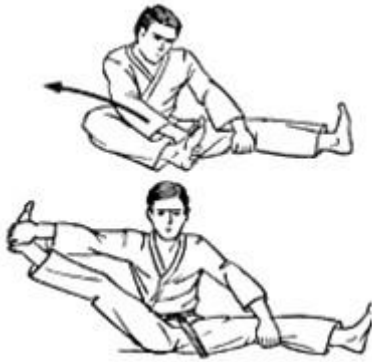
10. Отведение ноги в сторону. Исходное положение: левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Правой рукой обхватываем изнутри правую пятку, левой рукой изнутри обхватываем левую ногу под коленом.

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 сгибом.

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 № 9

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 смещен 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 шажками 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 (ударя 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 устранился 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 сглаживает 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:

а) произвольное стартовое положение, при котором спортсмен находится в

устойчивой атаке с руками, сжатыми в кулаки. Локти при этом опущены вниз;
б) 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 ногой. 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 проводится 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 мощи 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 амортизировать 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 ближе стоящей, так и дальше стоящей. Ближе стоящая нога бьет быстрее и незаметнее, но удар получается слабее. Дальшестоящая же наоборот, наносит очень сильный удар, но ее легко заметить и заблокировать.



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 находилось 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 легким доворотом 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 уравнивается 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

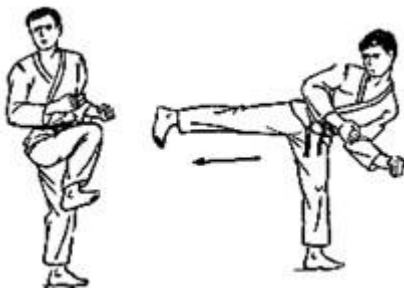
Исходное положение: передняя стойка. Ногу поднять на уровень бедер, нога согнута максимально, пятка прижата к ягодице. Бедро и нога параллельно земле, опорная нога слегка согнута. Этот подъем отставленной назад ноги уравнивается небольшим наклоном корпуса. Далее поворот на 90 градусов опорной ноги (пятка 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, уравнивающийся 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 полшага. 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 настоятельно 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 дзюдо. 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 рискуют 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).



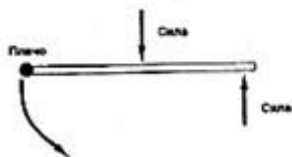
Вот один из классических болевых приемов по гравюре Хокуся. Применяется в случае, когда вас схватили за одежду. Вы должны жестко схватить двумя руками руку нападающего (четыре пальца охватывают запястье, а большие пальцы на тыльной стороне кисти противника) и сорвать с одежды.



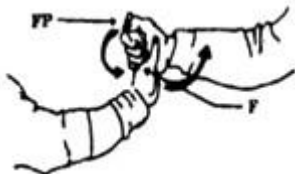
После срыва руки нападающего необходимо давить назад и вниз на точку, расположенную между третьей и четвертой костями кисти. Если вы потяните противника на себя, то он будет вынужден под воздействием сильной боли присесть либо упасть на колени. Сильную боль также причинит резкое скручивание запястья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



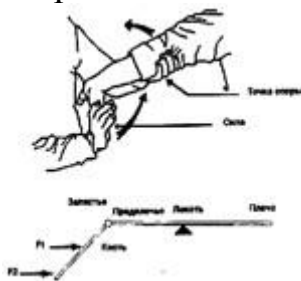
Вот этот болевой просто воспет отличными, надо признать, фильмами с участием Стивена Сигала. Болевой проводится при захвате руки противника, когда он пытается до вас дотянуться и схватить. В ситуации, когда противник наносит удар, применяется несколько более сложная комбинация. Одной рукой необходимо заблокировать 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.

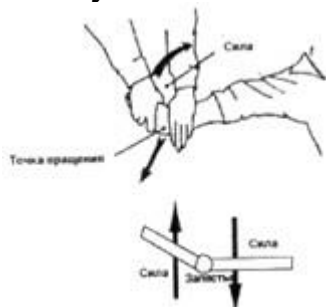


Захватите одной рукой кисть противника, а другой область руки у локтевого сустава, за ним. Давите на кисть в направлении запястья захваченной руки. Так как запястье противника заблокировано, он не в состоянии изменить позицию и полностью контролируется вами.



Вы блокируете удар кулаком. Придерживая руку у заблокированной 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



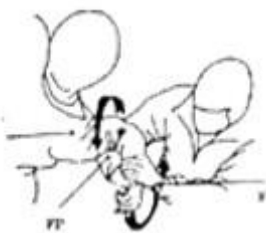
Захватите кисть противника правой рукой, а его запястье левой рукой. Выворачивайте предплечье оппонента внутрь до тех пор, пока мизинец не окажется сверху, а ладонь наружу. Правой рукой надавите на запястье противника вниз. Одновременно левой рукой выгибайте и тяните кисть захваченной руки вверх вперед.



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, ползающая 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.



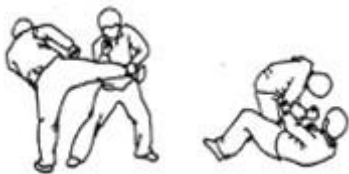
Противник атакует правым кулаком. Вы блокируете удар левой рукой с внутренней стороны. Захватите запястье левой рукой, а правую выведите из-под его руки и захватите запястье изнутри. Ваш правый локоть должен располагаться строго под локтем оппонента. Давите на запястье противника обеими руками назад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

Удар, контрудар

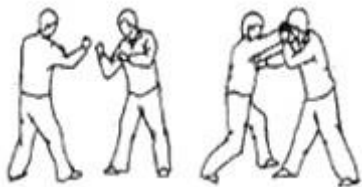
Для того, чтобы успешно усвоить все теоретические сведения, необходима практика. Чтобы выиграть поединок на соревнованиях или в уличной драке, необходимо совмещать защиту с нападением, научиться перед своим ударом парировать удары противника.

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.

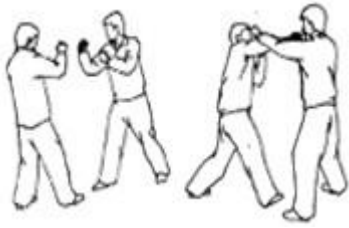
Еще одно очень важное правило, которое лучше запомнить сразу. Никогда не наносите одиночных ударов, только серии. Если Вы не умеете вырубать человека одним ударом, то работайте исключительно сериями. Серия позволяет ошеломить противника и подготовить действительно сильный удар, который может быть решающим в схватке. Одиночный удар может быть только останавливающим (при атаке противника), но и тогда за ним должна немедленно следовать ваша атака. Нарботайте 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.



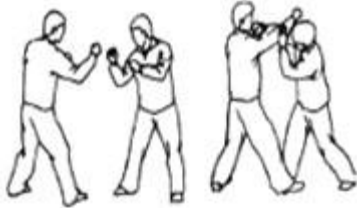
Противник атакует правой ногой. Выполните блок, захватите ногу оппонента возле лодыжки левой рукой и с шагом вперед нанесите правым локтем удар по коленному суставу. Теперь поместите свою правую ногу за опорную ногу противника, поверните корпус влево, толкая и таща захваченную конечность. Противник упадет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



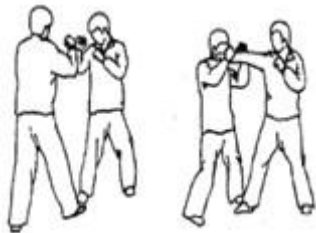
А вот это типичный опережающий удар. Применяется, когда противник одним и тем же ударом несколько раз подряд испытывает вашу защиту. С уклоном во внутреннюю сторону, вы наносите контрудар в корпус, пах, лицо.



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.

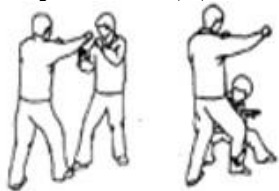


Можно использовать как для атаки, так и для защиты. При атаке противника вы блокируете удар противника и входите «в него». При вашей собственной атаке, вы показываете обманный удар и, опять же, «входите в противника». Оказавшись рядом, вы подхватываете его ногу сзади за лодыжку, заставив его тем самым 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

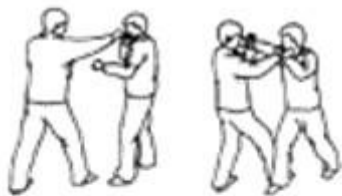
ощущения. Добивающий удар в голову, пах.



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 ногой оппонента. Поверните корпус вправо, заблокируйте голень противника и надавите голенью 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 сильнее 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 маневренного 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 сверх ближней дистанции делает 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 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. Старайтесь 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 сманеврировать, 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 № 10

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. Рекомендуются 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, полуприседы 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 11

Упражнения для развития быстроты

В рукопашном бое 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 попеременно 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

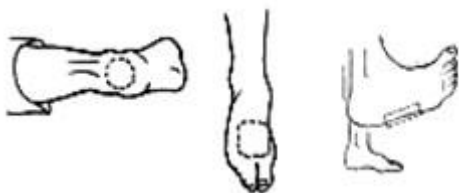
Вообще-то, бить можно всем (за небольшими исключениями). Можно отрастить длинные ногти, наточить их, и наловчиться с одного движения резать обидчика. Можно ходить с большой дубиной или хорошим ножом, но в этом случае, боюсь, вы не найдете взаимопонимания у окружающих и, что особенно важно, у милиции. 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.



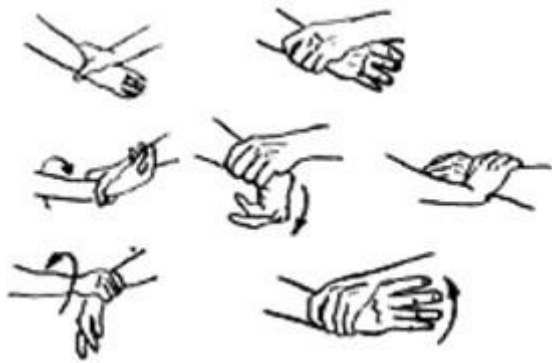
Ударные поверхности ног (показаны штрихом) при ударе: пяткой; подъемом ступни; ребром ступни



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».

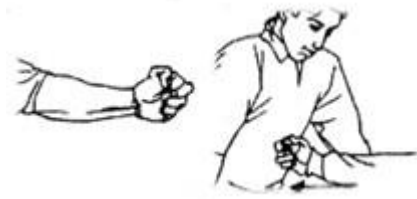


Освобождение от захватов производится путем вращения с нажимом собственной руки в сторону большого пальца руки противника, которая удерживает вашу руку в захвате.

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, колени – 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 сокращающую 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.

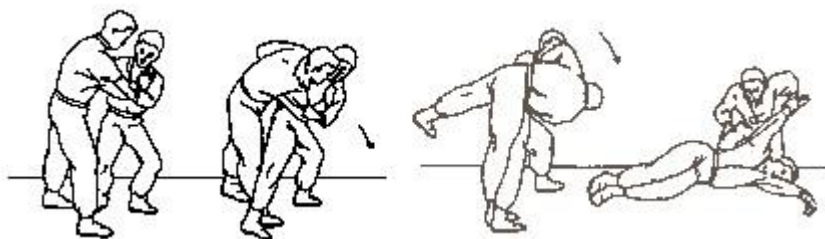
Этот способ создания ударного усилия, когда взаимодействуют руки и ноги, создает более благоприятные условия для последующих действий, для непрерывной атаки, и этот момент очень важен как для нападения, так и для оборонительной контратаки. Кроме того, тренируя силу и скорость различных действий при отработке 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

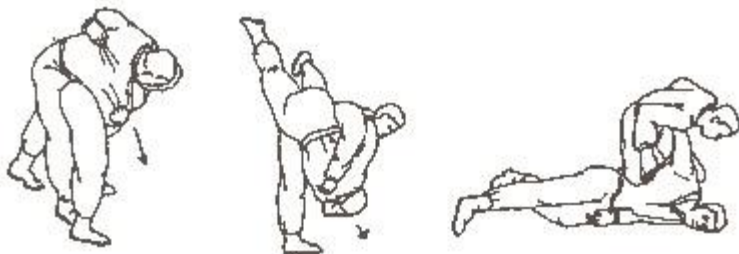
Броски – неотъемлемая часть реального поединка, несмотря на то, что их порой бывает сложно провести. Бросок в уличных условиях зачастую бывает значительно болезненней, чем удар. Правильно проведенный бросок даже на матах «выбивает дух» из противника, который, к тому же, как правило, умеет правильно группироваться 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.



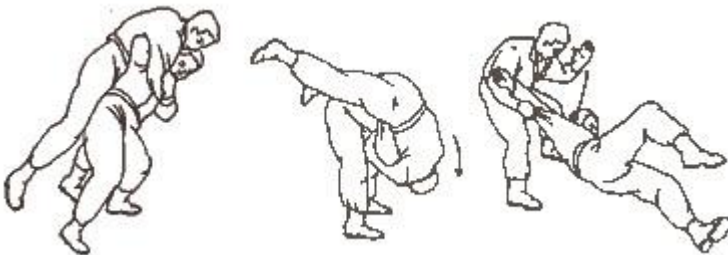
Передняя подножка. Прием требует большой скорости исполнения. Интересная концовка: фиксация противника коленями и рычаг локтя через бедро. При правильном выполнении вопрос о победителе сразу становится пустой формальностью



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 сделайте 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 помощь 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 случится 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.