

## Введение

Мы живем во времени, когда еще существует потребность в изучении боевых единоборств. В разных странах мира существует масса разновидностей обучения правильно ведению борьбы с противником. Многие виды подобных систем возведены в ранг искусства, такие как, например: ушу, каратэ, капоэйро и другие.

Методики ведения боя стали появляться еще тогда, когда древний человек впервые взял в руки палку или камень чтобы добыть себе пищу и защитить себя от диких животных.

В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. 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. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется 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, но все же существуют разновидности рукопашного боя, разделяющегося по специфическим признакам.

В России рукопашный бой начал формироваться в систему, еще в царские времена, чтобы обучать агентов полиции и регулярные войска. Очень много полезного опыта оставили нам в наследство такие люди как Александр Васильевич Суворов, Нил Нилович Ознобишин. В советское время продолжали развивать рукопашный бой, такие, как В.С. Ощепков (1892-1937). В 1911-1914 гг. он прошел курс обучения дзюдо в Японии, у Кано Дзигоро и получил из рук патриарха степень, 2-й дан. В 1922-1933 гг. В.А. Спиридонов разработал на практике и зафиксировал в трех опубликованных книгах технику самозащиты на основе дзю-дзюцу, английского и французского бокса, а также "бытовой драки". В 1940 году В.П. Волков, прошедший обучение, как у Спиридонова, так и у Ощепкова соединил элементы обеих систем в рамках единого курса обучения, изложенного им в учебнике для школ НКВД. А.А. Харлампиев продолжил его работу, в данном направлении итоги которой были изложены в книге "Борьба Самбо" (1946 г.).

Однако в ней он исключил удары, удушения, опасные броски, приемы защиты от вооруженного противника. Таким образом, произошло разделение на спортивный вариант (самбо) и Боевой вариант (рукопашный бой).

Крупными специалистами рукопашного боя после военного периода считались А. Долматов, Н.Н. Симкин Л.П. Онул и ряд других "засекреченных товарищей". Кроме того, в настоящее время выделились своими системами Т. Касьянов (школа жизни "Сэн-Э") – на основе японского каратэ и китайского ушу и А.А.Кадочников (Русский стиль)- ученик В.А.Спиридонова. Разработаны различные методики рукопашного боя для ВДВ, МВД, общевойсковой вариант. Но все эти разновидности основаны на единых базовых принципах универсального рукопашного боя.

Данная программа разработана для детей возраста 15-18 лет. Большой возрастной резонанс требует более тщательного подхода к каждой из подгрупп ребят. Поэтому программа разделена с учетом пожелания детей, и опыта работы всех педагогов клуба по этой дисциплине.

**Цель:** программа заключается в воспитании качеств, направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности курсантов, воспитании достойных представителей своего народа и патриотов своей "малой Родины", граждан своего государства и культурных членов мирового сообщества, осознающих ценность явлений жизни и человека.

### **Основными задачами реализации программы являются:**

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 обучающихся: 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. 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.

Реализацию данной 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.
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.

Сегодня рукопашный бой – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

## **Ожидаемые результаты и формы подведения итогов:**

Обучение на каждом году обучения предполагает следующий результат:

- знания, умения и навыки, обучающиеся могут с успехом использовать в повседневной жизни, при поступлении в военные вузы, соревнованиях;
- правильная ударная, борцовская техника, хорошая физическая подготовка;
- умение преодолевать неуверенность в себе, вырабатывать стремление к победе (в турнире, соревнованиях);
- способность самостоятельно поставить показательные выступления по рукопашному бою;
- коммуникативность, культура общения и поведения, расширение опыта социального взаимодействия;
- сформированная мотивация к здоровому образу жизни

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

### **Оздоровительные**

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

### **Образовательные**

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории рукопашного боя;

### **Воспитательные**

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

### **Развивающие**

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости

## **Способы проверки:**

Итоги реализации программы подводятся в следующих формах:

- Мониторинг деятельности (участие в соревнованиях, городские, областные, все-русские)

-Контрольные практические задания для индивидуального выполнения, показательные выступления

Мониторинг качества освоения образовательной программы на каждом году обучения позволяет не только фиксировать результаты: знания, умения, навыки, но и в соответствии с полученными данными корректировать образовательную деятельность, выбор педагогом различных форм, методов и средств в работе с детьми.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	1 полугодие		Зимние праздники	2 полугодие		Промеж./ итоговая аттестация	Всего аудиторных недель	Летний период	Всего внеаудиторных недель	Продолжительность календарного года
	01.10-31.12	12 недель		01.01.-08.01.	9.01 - 31.05.					
1	01.10-31.12	12 недель	01.01.-08.01.	9.01 - 31.05.	18 нед.	15-25.05	30 нед.	01.06. – 31.09.	16 нед.	52 недели
2	01.10-31.12	12 недель	01.01. - 08.01.	9.01 - 31.05	18 нед.	15-25.05	30 нед.	01.06. – 31.09.	16 нед.	52 недели
3	01.10-31.12	12 недель	01.01. - 08.01.	9.01 - 31.05	18 нед.	15-25.05	30 нед.	01.06. – 31.09.	16 нед.	52 недели
4	01.10-31.12	12 недель	01.01. - 08.01.	9.01 - 31.05	18 нед.	15-25.05	30 нед.	01.06. – 31.09.	16 нед.	52 недели

### 1. Календарный год включает в себя каникулярное время.

#### 2. Продолжительность занятий:

Начало – 1 октября ежегодно

Окончание – 31 мая ежегодно

#### 3. Продолжительность летнего отдыха:

Начало -1 июня ежегодно

#### 4. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 2 дня с 18.00 до 20.00 часов (4 часа в неделю).

Для учащихся 15-18 лет допускается окончание занятий в 21.00.

Занятия проводятся – по группам, индивидуально или всем составом отделения. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ВПК «Мужество».

В летний период занятия не проводятся.

5. Родительские собрания проводятся в ВПК «Мужество» по усмотрению педагогов дополнительного образования не реже двух раз в год.

## Учебный план 1 год обучения

### Задачи этапа:

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

№ п/п	Наименование темы	Часы		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Теория	Практика	
1	Введение	30 (мин)	30 (мин)	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения.	6.30	8.30	Зачет
3	Специальные упражнения.	-	10	Учебное соревнование, зачет
4	Техника передвижений.	-	25	Учебное соревнование, зачет
5	Техника борьбы.	-	20	Учебное соревнование, зачет
6	Техника ударов.	-	35	Учебное соревнование, зачет
7	Подвижные игры.	-	14	Игры. Участие в соревнованиях
	ИТОГО:		120	

### Содержание

#### **Тема 1.** Введение.

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

#### **Тема 2.** Общеразвивающие упражнения

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;

-круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;

-упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

### **Тема 3. Специальные упражнения**

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;

-переползания по-пластунски;

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;

-стойка на руках, ходьба и отжимания на руках;

-Кувырки вперед, назад в сторону;

-

### **Тема 4. Техника передвижений**

-шагом, бегом;

-приставным шагом;

-челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо);

-Дистанция вне захвата;

-Дальняя Дистанция;

-Средняя Дистанция;

-Ближняя Дистанция;

-Дистанция вплотную;

### **Тема 5. Техника борьбы**

Борьба в положении стоя:

-броски через бедро;

-бросок задняя подножка;

-бросок боковая подножка;

-передняя, боковая и задняя подсечки;

-броски через плечо;

-броски через спину;

-броски через голову;

-Подхват;

-Подхват с захватом ноги;

Борьба в партере:

-переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба лежа:

-удержание противника на лопатках

а) верхом,

б) со стороны ног,

в) со стороны головы,

г) сбоку.

### **Тема 6. Техника ударов**

Удары руками:

-прямой удар кулаком;

-боковой удар кулаком;

- удар кулаком снизу.

Удары ногами:

-махи ногами (прямые и круговые).

-удар вперед;

-удар в сторону;

-удар назад.

### **Тема 7. Подвижные игры**

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната."

### **Методические рекомендации**

Каждое занятие является звеном системы связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение материала. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости нагрузок подготовленности курсантов, возрастных особенностей

**В процессе обучения по данной программе** инструктор должен добиваться от занимающегося сознательного усвоения материала, дающегося на занятии, активного и целеустремленного участия своей группы в занятиях. Все это достигается разъяснением сущности изучаемых упражнений и действий, их влияния на организм. **Обучение следует проводить с учетом индивидуальных особенностей** и с постепенным повышением физической нагрузки

## 2 год обучения

### Задачи этапа:

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

№ п/п	Наименование темы	Часы		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Теория	Практика	
1	Введение	30 (мин)	30 (мин)	Опрос
2	Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы рукопашного боя	4.30	-	Тестирование
3	Общеразвивающие упражнения	-	10	Учебное соревнование, зачет
4	Специальные упражнения	-	10	Учебное соревнование, зачет
5	Техника передвижений	4	8	Учебное соревнование, зачет
6	Техника борьбы	6	28	Учебное соревнование, зачет
7	Защита от нападения	3	35.30	Учебное соревнование, зачет
8	Подвижные игры	-	10	Игры. Участие в соревнованиях
	ИТОГО:		120	

### Содержание

#### **Тема 1.** Введение.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигает единство общее и специальной подготовки. Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном



бою. В следующих возрастных группах(юношей среднего и старшего возраста)все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки(подготовительный, соревновательный и т.д.),так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Тема2.** Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы рукопашного боя. (6 часов).

Рукопашный бой – уникальная наука глубокой духовности и физического совершенствования человека, комплексный подход к формированию личности воспитанника: дети и подростки, изучающие рукопашный бой, должны стать физически развитыми, дисциплинированными, уверенными в себе, спокойными, владеющими позитивным мышлением, что повысит их результаты в других видах деятельности и укрепит их здоровье.

Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства.

В основе "воинской морали" лежат принципы: "причины противнику наименьший вред", "используй силу противника, а не свою", "оружие добудешь в бою" – умение поступать согласно этим принципам, можно считать вершиной мастерства рукопашного боя.

**Тема 3.** Общеразвивающие упражнения

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

**Тема 4.** Специальные упражнения

- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями.
- Подтягивание на перекладине средним, узким или широким хватом.
- Метание снарядов (набивных мячей, ядер, тяжелых камней)
- Толкание Стены Кулаками
- Стойка на двух и на одной руке

**Тема 5.** Техника передвижений

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

**Тема 6.** Техника борьбы

- Борьба в положении стоя:
- перевороты, опрокидывания;

- нырки, скручивания;
  - сближения, проход в ноги, разрыв дистанции;
  - контрприемы.
- Борьба в положении лежа:
- проведение болевых и удушающих приемов;
  - освобождения от удержаний;
  - быстрые переходы от одного болевого приема к другому;
  - контрприемы;
- борцовские поединки на ковре.

### **Тема 7. Ударная техника**

Удары руками:

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

Удары ногами:

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

### **Тема 8. Защита от нападения**

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

### **Тема 9. Подвижные игры**

Виды игр: "выталкивание из круга", "перетягивание каната", игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол).

### **Методические рекомендации**

Каждое занятие является звеном системы связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение материала. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости нагрузок подготовленности курсантов, возрастных особенностей

**В процессе обучения по данной программе** инструктор должен добиваться от занимающегося сознательного усвоения материала, дающегося на занятии, активного и целеустремленного участия своей группы в занятиях. Все это достигается разъяснением сущности изучаемых упражнений и действий, их влияния на организм. **Обучение следует проводить с учетом индивидуальных особенностей** и с постепенным повышением физической нагрузки.

### 3 год обучения

#### **Задачи этапа:**

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

№ п/п	Наименование темы	Часы		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Теория	Практика	
1	Введение	30 (мин)	30 (мин)	Опрос
2	Техника безопасности и культура общения.	6	-	Опрос
3	Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы рукопашного боя.	2	-	Тестирование
4	Общеразвивающие упражнения	-	19	Учебное соревнование, зачет
5	Специальные упражнения	-	20	Учебное соревнование, зачет
6	Техника рукопашного боя	-	28	Учебное соревнование, зачет
7	Защита от нападения	-	20	Учебное соревнование, зачет
8	Тактика рукопашного боя	-	12	Учебное соревнование, зачет
9	Соревновательная техника	-	7	Учебное соревнование, зачет
10	Подвижные игры		5	Игры. Участие в соревнованиях
	Итого:		120	

## Содержание

### **Тема 1.** Введение.

На данном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений в ходе тренировок предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, изменение условий их выполнения и обстановки. Кроме того, с целью развития у обучаемых ловкости, находчивости, инициативности и быстроты ориентировки в постоянно изменяющейся обстановке занимающимися широко применяется незапрограммированные, инициативные действия как по сигналам, командам руководителя, так и самостоятельно на неожиданные действия противника.

Готовность найти нестандартный выход из положения, сила воли и устойчивость психики гораздо более необходимы для рукопашного боя, чем хорошо поставленный удар рукой или ногой.

### **Тема 2.** Техника безопасности и культура общения.

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

### **Тема 3.** 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.

### **Тема 4.** Общеразвивающие упражнения

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

## **Тема 5. Специальные упражнения**

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

## **Тема 6. Техника рукопашного боя**

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

## **Тема 7. Защита от нападения**

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

## **Тема 8. Тактика рукопашного боя**

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

## **Тема 9. Соревновательная техника**

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

## **Тема 10. Подвижные игры**

Специальные упражнения: "коридор препятствий", "бой на бревне", "нападение на крепость", "разорвать "цепь"".

## **Методические рекомендации**

Каждое занятие является звеном системы связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение материала. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости нагрузок подготовленности курсантов, возрастных особенностей

**В процессе обучения по данной программе** инструктор должен добиваться от занимающегося сознательного усвоения материала, дающегося на занятии, активного и целеустремленного участия своей группы в занятиях. Все это достигается разъяснением сущности изучаемых упражнений и действий, их влияния на организм. **Обучение следует проводить с учетом индивидуальных особенностей** и с постепенным повышением физической нагрузки

## 4 год обучения

### Задачи этапа:

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

№ п/п	Наименование темы	Часы		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		Теория	Практика	
1	Введение	30 (мин)	30 (мин)	
2	Техника безопасности и культура общения.	6	-	Опрос
3	Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы рукопашного боя.	2	-	Тестирование
4	Общеразвивающие упражнения	-	19	Учебное соревнование, зачет
5	Специальные упражнения	-	20	Учебное соревнование, зачет
6	Техника рукопашного боя	-	28	Учебное соревнование, зачет
7	Защита от нападения	-	20	Учебное соревнование, зачет
8	Тактика рукопашного боя	-	12	Учебное соревнование, зачет
9	Соревновательная техника	-	7	Учебное соревнование, зачет
10	Подвижные игры		5	Игры. Участие в соревнованиях
	Итого:		120	

## Содержание

### **Тема 1.** Введение.

На данном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений в ходе тренировок предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, изменение условий их выполнения и обстановки. Кроме того, с целью развития у обучаемых ловкости, находчивости, инициативности и быстроты ориентировки в постоянно изменяющейся обстановке занимающимися широко применяется незапрограммированные, инициативные действия как по сигналам, командам руководителя, так и самостоятельно на неожиданные действия противника.

Готовность найти нестандартный выход из положения, сила воли и устойчивость психики гораздо более необходимы для рукопашного боя, чем хорошо поставленный удар рукой или ногой.

### **Тема 2.** Техника безопасности и культура общения.

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

### **Тема 3.** 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.

### **Тема 4.** Общеразвивающие упражнения

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

### **Тема 5.** Специальные упражнения

- бег по пересеченной местности;
- акробатические упражнения;

- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями;
- спрыгивание с высоты 2-5 метров.

#### **Тема 6.** Техника рукопашного боя

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

#### **Тема 7.** Защита от нападения

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

#### **Тема 8.** Тактика рукопашного боя

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

#### **Тема 9.** Соревновательная техника

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

#### **Тема 10.** Подвижные игры

Специальные упражнения: "коридор препятствий", "бой на бревне", "нападение на крепость", "разорвать "цепь"".

#### **Методические рекомендации**

Каждое занятие является звеном системы связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение материала. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости нагрузок подготовленности курсантов, возрастных особенностей

**В процессе обучения по данной программе** инструктор должен добиваться от занимающегося сознательного усвоения материала, дающегося на занятии, активного и целеустремленного участия своей группы в занятиях. Все это достигается разъяснением сущности изучаемых упражнений и действий, их влияния на организм. **Обучение следует проводить с учетом индивидуальных особенностей** и с постепенным повышением физической нагрузки



## **Материальное и техническое обеспечение занятий**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- Наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками
- Жилет защитный 6 шт
- Специальная форма и обувь для занятий
- Защита голень, стопы 2 шт
- Мат борцовый 4 шт
- Маты для татами 5 шт
- Мешок карате 1 шт
- Перчатки для рукопашного боя 6 шт
- Шлем – маска для рукопашного боя 1 шт
- Покрытие для ковра борцовского (размер 5.3\*10,3) 1 шт
- Боксерская груша 1 шт
- Защитное снаряжение 1 шт
- Мешок боксерский до 100кг 1 шт
- Татами М72 18 шт
- Шлем для РБ 1 шт
- Жилет защитной рей спорт 5 шт

## **Методические пояснения по организации занятий.**

Техника рукопашного боя имеет несколько методик обучения. Каждая система имеет свою цель и готовит людей к выполнению определенных задач – это может быть охранная, поисково-разведывательная деятельность, где требуется задержать и отконвоировать противник; либо другие виды деятельности, где требуется умение частичной или полной нейтрализации противника.

Данная программа преследует цель ознакомить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить начинающих с основами рукопашного боя и подготовить их для обучения более специфическим действиям, если того требуют обстоятельства.

В данной программе предлагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов рукопашного боя. Ввиду того, что не у всех есть возможность использовать дорогостоящее оборудование для занятий, нужно помнить принцип, согласно которому можно понять, что " Лучший тренажер – это человек".

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдаться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь " гибкость и пластичность – путь к долголетию". Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать " бой с тенью" – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

Хорошо известно, что для успешного противостояния другим стилям каждый боевой стиль должен включать в себя четыре основных категории техник: защиту и удары руками, защиту и удары ногами, борьбу, техники захватов (удержания) и освобождения от них. Главной составляющей всех этих техник является техника передвижений и работы

корпусом обучающая маневрированию во время боя. Маневренность в бою очень важное качество- " Маневр – половина победы".

" Техника ног" применяется для передвижений, поражения жизненно-важных областей на теле противника, подсечек и блокирования ударов ногами противника.

" Техника рук" – это использование кистей, предплечий, локтей или плеч для отражения атак противника или нанесения ударов.

" Борьба" – использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контр-приемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

Ученики, усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки и начинают отрабатывать комбинирование всех выше перечисленных техник. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам рукопашного боя.

Для учеников третьего года обучения является обязательным знание и практическое применение приемов самообороны от противника, вооруженного: палкой, веревкой, ножом и пистолетом.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия рукопашного боя проводятся в залах, на открытых площадках. Тренировки на улице на поляне, в лесу дают возможность дышать чистым воздухом, забыться от повседневной суеты и ощутить себя единым с Природой. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там ученики находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

- встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видео материалов;
- индивидуальные беседы;
- тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);
- туристические походы;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- семинары.

## Используемая и рекомендуемая литература.

1. Аркадьев В.А. Фехтование. М.:Ф.И.С.,1959 Г.
2. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 1994 г.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП "Ассоциации – Олимп", 1992 г.
4. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.
5. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 1995 г.
6. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.: "Терра"-"TERRA", 1996 г.
7. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 1994 г.
8. Масатоши Накояма. Динамика каратэ М.: Министерство Фаир, 1998 г.
9. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: Ф.И.С., 1987 г.
10. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.
11. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001 г.
12. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2000 г.
13. Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Полымя", 1995 г.
14. Сенчуков Ю.Ю. Да-изе-шу – искусство пресечения боя. Минск, Современное слово, 2000 г.
15. Тарас А.Е. Боевые искусства. (Энциклопедический справочник). 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск:Харвест, 1996 г.
16. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие для секций, коллективов физической культуры. Изд.4-е дополненное. М.:Ф.И.С.,1959 г.
17. Цзи Цзяньчен. Техника самообороны дуаньда. М.: Прасковья, 1995 г.
18. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: Фаир пресс, 1999 г.
19. Щитов В. Бокс для начинающих. М.: Фаир пресс, 2001 г.
20. Ян Цзюньмин Основы шаолиньского стиля "Белый журавль". Боевая сила и цигун. София: УМАА, 1998 г