

Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть программы.....	5
3. Техничко-тактическая подготовка группы начальной подготовки.....	6
4. Тематический план	10
5. Список используемой литературы.....	13

Пояснительная записка.

Мы живем во времени, когда еще существует потребность в изучении боевых единоборств. В разных странах мира существует масса разновидностей обучения правильному 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 деления 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 дзюдзюцу, 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 деление 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, на развитие которого и ориентирована настоящая образовательная программа. Предлагаемая образовательная программа "Рукопашный бой" предназначена для учащихся 8-18 лет (в исключительных случаях-20 лет) и рассчитана на 3 года обучения.

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

Основными задачами реализации программы являются:

1. Приобретение и сохранение знаний и умений, а так же 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. Настоящая про-

грамма 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.

Указание основных форм и средств обучения:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (обязательно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медиковаосстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах. Пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся. Занятия в группах начальной подготовки могут проводиться в общеобразовательных школах на протяжении учебного года с использованием имеющихся спортивных сооружений. При наличии контингента учащихся в установленных для групп количествах занятия с ними продолжаются и в летние каникулы.

Учебный материал представлен для категорий занимающихся:

1. Для групп начальной подготовки (ГНП)

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Нормативы отжимания, приседания и упражнения для мышц брюшного пресса.

Отжимание выполняется в упоре лежа на кулаках, положение - нога на ногу, кулаки на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

Приседание выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, а руки скрестно удерживают отвороты кимоно. Спина при выполнении упражнения прямая. Приседания выполняются со сгибанием ног на угол не более 90°. Возвращение в исходное положение выполняется прыжком вверх с отрывом ступней от пола.

Упражнение для мышц брюшного пресса (склепка) выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой. Ноги и корпус одновременно поднимаются вверх до касания руками пальцев ног.

Растяжка.

5	Зачетные требования	4	0	0	1	0	0	1	0	0	2			
6	Участие в соревнованиях	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий												
7	Всего часов	342	37. 5	37. 5	38. 5	37. 5	37. 5	38. 5	37. 5	37. 5	39. 5			

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Работа с лапами.

Данную программу показывает инструктор из аттестационной комиссии.

Программа должна состоять из:

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

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка).

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка).

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

В) Подвижные и спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка).

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости.

А) Выполнение упражнений на растяжение , увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка

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 занимающимся

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

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

- 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.

- 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.

- 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.

- 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, разно-сторонности 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
- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в дру-гих ситуациях.

Тематический план
секции «Армейский рукопашный бой» на 2019-2020 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Стойка. Передвижение.	1	
2	Прямые верхние удары левой рукой	1	
3	Прямые верхние удары правой рукой	1	
4	Защита от прямых верхних ударов левой рукой	1	
5	Защита от прямых верхних ударов правой рукой	1	
6	Прямая верхняя двойка	1	
7	Прямая верхняя тройка	1	
8	Прямая верхняя четверка	1	
9	Защита от прямых верхних двоек, троек и четверок	1	
10	Боковые верхние удары левой рукой	1	
11	Боковые верхние удары правой рукой	1	
12	Защита от боковых верхних ударов левой рукой	1	
13	Защита от боковых верхних ударов правой рукой	1	
14	Боковая верхняя двойка	1	
15	Боковая верхняя тройка	1	
16	Боковая верхняя четверка	1	
17	Боковые нижние удары левой рукой в корпус	1	
18	Боковые нижние удары правой рукой корпус	1	
19	Защита от боковых нижних ударов левой рукой в корпус	1	
20	Защита от боковых нижних ударов правой рукой в корпус	1	
21	Нижний аперкорт левой рукой	1	
22	Нижний аперкорт правой рукой	1	
23	Защита от нижнего аперкерта левой рукой	1	
24	Защита от нижнего аперкерта правой рукой	1	
25	Нижний лаокик левой ногой	1	
26	Нижний лаокик правой ногой	1	
27	Защита от нижнего лаокика левой ногой	1	
28	Защита от нижнего лаокика правой ногой	1	
29	Прямые удары в корпус левой ногой	1	
30	Прямые удары в корпус правой ногой	1	
31	Защита от прямых ударов в корпус левой ногой	1	
32	Защита от прямых ударов в корпус правой ногой	1	
33	Прямые удары в голову правой ногой	1	
34	Прямые удары в голову левой ногой	1	
35	Защита от прямых ударов в голову левой ногой	1	
36	Защита от прямых ударов в голову правой ногой	1	
37	Боковые удары левой ногой в корпус	1	
38	Боковые удары правой ногой в корпус	1	
39	Защита от боковых ударов левой ногой в корпус	1	
40	Защита от боковых ударов правой ногой в корпус	1	

41	Боковые удары правой ногой в голову	1	
42	Боковые удары левой ногой в голову	1	
43	Защита от боковых ударов левой ногой в голову	1	
44	Защита от боковых ударов правой ногой в голову	1	
45	Удары в корпус с разворота правой ногой	1	
46	Удары в корпус с разворота левой ногой	1	
47	Защита от ударов в корпус с разворота правой ногой	1	
48	Защита от ударов в корпус с разворота левой ногой	1	
49	Удар с разворота в голову левой ногой	1	
50	Удар с разворота в голову правой ногой	1	
51	Защита от ударов с разворота в голову правой ногой	1	
52	Защита от ударов с разворота в голову левой ногой	1	
53	Удар наотмашь левой ногой	1	
54	Удар наотмашь правой ногой	1	
55	Защита от ударов наотмашь левой ногой	1	
56	Защита от ударов наотмашь правой ногой	1	
57	Боковые удары левым локтем	1	
58	Боковые удары правым локтем	1	
59	Защита от боковых ударов левым локтем	1	
60	Защита от боковых ударов правым локтем	1	
61	Удары левой рукой с разворота	1	
62	Удары правой рукой с разворота	1	
63	Защита от ударов левой рукой с разворота	1	
64	Защита от ударов правой рукой с разворота	1	
65	Удары левой рукой наотмашь	1	
66	Удары правой рукой наотмашь	1	
67	Защита от ударов левой рукой наотмашь	1	
68	Защита от ударов правой рукой наотмашь	1	

Список используемой литературы.

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: 2004г.
2. Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: ФиС.
3. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2006
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 2000г.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003г.
6. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 2007г.
7. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
8. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 2008г.
9. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 2006г.