**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАМММА**

спортивной секции по рукопашному бою

(физкультурно - спортивная направленность)

1 год обучения – подготовительный уровень

2 год обучения – уровень освоения

Составитель:

Епифанова Елена Андреевна

тренер-преподаватель

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебно-тематический план предназначен для проведения занятий в спортивных секциях в системе дополнительного образования. В его основу положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке. Учебно-тематический план рассчитан и составлен с учетом индивидуальных особенностей детей. В процессе обучения у воспитанников формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия рукопашным боем дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в городских, областных и международных соревнованиях по рукопашному бою. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Сегодня никто из нас не застрахован от катастроф, происшествий, от физического или психологического нападения в общественном месте, в транспорте и даже дома, и тогда наше здоровье и жизнь могут оказаться под угрозой. Ежедневно из средств массовой информации нам приходится узнавать об убийствах, грабежах, кражах, насилии, различных происшествиях, когда жертвами преступлений становятся не только «сильные мира сего», но все чаще и чаще рядовые граждане. В этой ситуации каждый должен использовать любой шанс, чтобы выжить. Чтобы предупредить опасность или хотя бы свести до минимума ее возможные последствия, в настоящее время, пожалуй, как никогда раньше, важно знать и уметь применять эффективные средства самозащиты. Стержнем этих средств, на мой взгляд, должна стать предлагаемая система – это и самозащита от экологических и техногенных катастроф, экономического хаоса в стране, психологических расстройств, болезней и травм и т. д.

Она помогает развивать и совершенствовать резервы тела и сознания, работать в соответствии со своими функциональными возможностями в данное время и в данном месте.

Система учит жизни через знание и предвидение, учит, как не попадать в критически ситуации, учит умению управлять внешними силами при попадании в критические ситуации, а не сопротивляться им.

Основываясь на целостном восприятии мира и человека, как частицы этого мира, знания законов психологии, а также на трудах Н. А. Бернштейна по экономизации движений, система позволяет добиваться максимального результата в каждой двигательной задаче при минимальных затратах энергии – что отвечает чаяниям среднестатистического россиянина.

Я не рассматриваю рукопашный бой как панацею от всех бед. Вопросы, связанные с ним, сместились в сторону, имеющую воспитательный эффект, развитие психологических, а также специальных физических качеств, необходимых для современного боя. В современном бою характерными являются действия в условиях больших физических, эмоциональных нагрузок и нервно-психологических напряжений при непосредственном контакте с противником, что приводит к возрастанию масштабности – пространственного размаха, скорости и динамичности изменения обстановки в острейшей борьбе за выигрыш времени в условиях возникновения различных внезапных сложных ситуаций. С этой точки зрения рукопашный бой становится незаменимой основой в нашей жизни.

**Цель -** воспитание целеустремленного, физически развитого, обладающего крепким здоровьем, подготовленного к высокопроизводительному творческому труду, способного показать наилучшие спортивные результаты в меру своих индивидуальных возможностей молодого человека.

**Задачи:**

1.Привлекать детей, подростков и юношей к систематическим занятиям по рукопашному бою;

2.Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

3.Воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

4.Гармоничное развитие волевых и морально – этических качеств личности;

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

6.Проведение спортивных соревнований.

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

8. Популяризация рукопашного боя.

9. Пропаганда здорового образа жизни.

10. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.

Учебно-тематический план (1-й год обучения), кол-во часов в неделю 4 часов, в год 144 часов в год.

Учебно-тематический план (2-й год обучения), количество часов в неделю 6 часов, в год 216 часов.

Возрастная категория

1-й год обучения, уровень подготовительный 6-9лет.

2-й год обучения, уровень освоения 10-13 лет.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**УРОВЕНЬ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п |  |  | | |
| **Кол-во**  **часов** | **теория** | **практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности на занятиях. | 10 | 4 | 6 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 30 | 6 | 24 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 25 | 4 | 21 |
| 4. | Техническая подготовка. | 27 | 6 | 21 |
| 5. | Тактическая подготовка | 25 | 5 | 20 |
| 6. | Игровая подготовка | 20 | 2 | 18 |
| 7. | Соревнования, зачетные занятия | 7 | 2 | 5 |
| 8. | Итого: | 144 | 29 | 115 |

**СОДЕРЖАНИЕ.**

1. **Теоретическая подготовка (10 часов).**

**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.** Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

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

**Тема3**. Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитание высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1.​ Проявлять благородство.

2.​ Отстаивать справедливость.

3.​ Уважать старших.

4.​ Защищать слабых.

5.​ Помогать нуждающимся.

6.​ Не использовать силу и умение во зло.

7.​ Не обучать людей с дурными наклонностями.

**Тема 4**. Традиционные действия

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

Команды:

1.​ В одну шеренгу становись.

2.​ В две шеренги становись.

3.​ Исходное положение принять.

4.​ Поклон.

5.​ Налево, направо, кругом.

6.​ По залу бегом (шагом) марш

7.​ Бой, стоп.

**II. Общая физическая подготовка (ОФП) – (30 часов.)**

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;

-прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;

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

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

-отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;

**III.Специальная физическая подготовка (СФП) – (25 часов.)**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета.

Упражнения для развития силы. Ходьба полу выпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

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.

Акробатические упражнения;

Бой с "тенью";

Коридор с препятствиями.

**Обучающиеся должны знать:**

**-**Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,

с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

**IV. Техническая подготовка – (27 часов.)**

**Основные технические приемы**

-шагом, бегом;

-приставным шагом;

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

**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.

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.

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

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

**Уметь:**

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

**V. Тактическая подготовка – (25 часов.)**

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний.

Бросок через бедро. Подхват под одну и две ноги.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

**Обучающиеся должны знать:**

-Основные приёмы тактических действий в нападении

и при противодействии в защите

**Уметь:**

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

**VI. Игровая подготовка – (20 часов).**

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся

- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

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

**Обучающие должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

- Основные правила рукопашного боя

**Уметь:**

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п |  |  | | |
| **Кол-во**  **часов** | **теория** | **практика** |
| 1. | Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности на занятиях. | 16 | 2 | 14 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 54 | 6 | 48 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 24 | 4 | 20 |
| 4. | Техническая подготовка. | 58 | 6 | 52 |
| 5. | Тактическая подготовка | 28 | 4 | 24 |
| 6. | Игровая подготовка | 30 | 2 | 28 |
| 7. | Соревнования, зачетные занятия | 6 | 2 | 4 |
| 8. | Итого: | 216 | 26 | 190 |

**СОДЕРЖАНИЕ.**

**I.Теоретическая подготовка (16 часов).**

**Тема 1.** Техника безопасности и культура общения.

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

-первая помощь при травмах;

-основные правила закаливания;

-питание и двигательный режим;

-влияние на организм вредных привычек;

-игры как элемент техники и тактики боя;

-традиции народов использующиеся как древняя основа рукопашного боя.

**Тема 2.** Духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы рукопашного боя.

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: "причини противнику наименьший вред", "используй силу противника, а не свою", "оружие добудешь в бою" – умение поступать согласно этим принципам, можно считать вершиной мастерства рукопашного боя.

**Тема 3.** Традиционные действия.

-традиционное приветствие до и после тренировки;

-основное положение тела при восприятии информации от инструктора;

-приветствие перед началом и после учебного поединка;

-основные команды, положение частей тела, перестроения.

**II. Общая физическая подготовка (ОФП) – (54часа.)**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

**-**Выполнять строевые упражнения на месте и в движении

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

**III.Специальная физическая подготовка (СФП) – (24 часа.)**

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х 20 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через препятствие. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

**Обучающиеся должны знать:**

**-**Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,

с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

**IV. Техническая подготовка – (58 часов.)**

Основные технические приемы:

1. Техника передвижений

-зашагиванием, забеганием;

-передвижение прыжком;

-передвижение по дуге и зигзагом.

2. 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.

3.Ударная техника .

Удары руками:

-удары наотмашь;

-рубящие удары;

-комбинирование ударов.

Удары ногами:

-круговые удары с разворотом корпуса на 900, 1800, 2700;

-удары коленом;

-комбинирование ударов ногами.

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

**Уметь:**

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

**V. Тактическая подготовка – (28 часов.)**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

**Обучающиеся должны знать:**

-Основные приёмы тактических действий в нападении

и при противодействии в защите

**Уметь:**

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

**VI. Игровая подготовка – (30 часов.)**

Игры и эстафеты:

-команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из рук в руки сзади, сидящему между ногами и.т.д.; передавшие мячи садятся; по­следний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

-то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч верх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй мяч передается из рук в руки через голову впереди стоящего;

-упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним): второй на­чинает движение после того, как первый коснулся рукой плеча;

-то же, передвигаясь спиной вперед;

-то же, но перекатывая мяч; обязательное условие. Чтобы мяч прокатился  
между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;

-ручной мяч (по упрощенным правилам);

-то же с набивным мячом:

-«борьба за мяч» (1x1, 2x2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перевести его за черту на свою сторону: отобравший мяч *–*помогает товарищам, потерявший мяч — выбывает из игры;

-играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним  
по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убега­ет от водящего;

-то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать  
рядом с товарищем.

**Обучающие должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

- Основные правила настольного тенниса

**Уметь:**

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

**МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;

- врачебное освидетельствование для определения уровня физического

развития и биологического созревания;

- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется

дополнительная консультация у других специалистов.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Для реализации учебно-тематического плана используются:

- спортивный зал

- спортивный инвентарь: кимоно или куртки для борьбы, перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами, лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши, мячи, скакалки, гимнастические палки, маты, перекладина, макеты ножей, пистолетов, веревка длиной 2 метра.

- учебно-методическая литература по рукопашному бою

**ОХРАНА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

Правила техники безопасности.

Во время учебного процесса тренер - преподаватель для охраны жизни и здоровья детей должен:

* + обеспечить безопасность ведения учебного процесса;
  + следить за чистотой помещения и его проветриванием;
  + проводить инструктаж по технике безопасности (ежемесячно);
  + контролировать выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей.

У каждого обучающегося должно быть индивидуальное рабочее место, чтобы дети во время работы не мешали друг другу, особенно при работе с режущими и колющими инструментами. Работу воспитанники начинают только с разрешения педагога. Когда педагог обращается к ребенку, он должен приостановить работу, но во время работы не отвлекаться. Обучающиеся должны использовать инструменты строго по назначению. Нельзя допускать работу неисправными и тупыми инструментами. Научить правильно, использовать инструменты и во время работы держать на безопасном расстоянии от других участников образовательного процесса. Хранить инструменты в предназначенном для этого месте.

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ.**

1. Занятия начинать только с разрешения тренера-преподавателя.
2. Нельзя отвлекаться во время занятия.
3. Пользоваться спортивным оборудованием по назначению.
4. Нельзя заниматься на неисправном оборудовании.
5. Нельзя выходить из спортивного зала во время занятий без разрешения тренера-преподавателя.
6. Тренировочный зал и оборудование необходимо содержать в чистоте и порядке.
7. При плохом самочувствии надо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ**

**ПО РУКПАШНОМУ БОЮ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ.**

1. Тренировку начинать только с разрешения тренера-преподавателя.
2. Когда тренер-преподаватель обращается к тебе, приостанови свои тренировочные действия.
3. Не отвлекайся во время тренировки.
4. Не пользуйся тренажерами и оборудованием, правила обращения, с которыми не изучены.
5. Употребляй оборудование и тренажеры по назначению.
6. Не работай с неисправным оборудованием и тренажерами.
7. Во время тренировки используй тренировочное оборудование так, как показал тренер - преподаватель.
8. Выполнять разминку и тренировку внимательно, не отвлекаясь.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1.Приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015);

3.Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470);

4.Кадочников А. А. Русский рукопашный бой. Научные основы. Москва 2003;

5.Кадочников А. А. Психологическая подготовка к рукопашному бою: Феникс; Ростов-на-Дону; 2003;

6. Кадочников А. А. Рукопашный бой для начинающих: Феникс; Ростов-на-Дону; 2003;

7. Краснопольский С.С.  Петрий А.М.  Фомичев А.С. Практический курс рукопашного боя. Астрель; 2004;

Приложение.

**ТЕРМИНОЛОГИЯ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

Общие понятия

Рукопашный бой представляет собой вид боевой дея­тельности военнослужащих и подразделений в ближнем бою с целью уничтожения или выведения из строя против­ника путем применения личного оружия, подручных средств и борьбы без оружия.

Составными частями рукопашного боя являются руко­пашные схватки и единоборства с противником.

Рукопашные схватки — это групповые боевые действия, возникающие в местах упорного сопротивления противников при непосредственном соприкосновении: при атаке опорного пункта, обороне его, в засаде и в других случаях.

Рукопашное единоборство заключается в бое (борьбе) одного против одного или одного с несколькими противниками, которые, как правило, в определенной по­следовательности проводят действия друг против друга (атаки—защиты—ответные атаки).

Действия в рукопашном бою — это двигатель­ные акты бойцов, подчиненные решению конкретных за­дач (атаковать противника, обезоружить) и направленные на достижение цели (победить противника). В них рацио­нально применяются средства рукопашного боя, которые целесообразно сочетаются в конкретно сложившейся обста­новке. Действия в процессе подготовки должны стать для военнослужащих индивидуальными и привычными.

Боевыми средствами рукопашного боя являются способы применения личного оружия, шанцевого инструмента (пехотной лопаты), предметов снаряжения, подручных средств, борьбы без оружия, выполняемых в ви­де соответствующих приемов.

Приемы рукопашного боя — это специально ор­ганизованные движения, сливающиеся в единый акт, в ко­тором нет перерывов между отдельными составляющими его частями. Они выработаны в боевой практике с учетом анатомии человека и биомеханики его движений. Приемы составляют технику единоборств и являются предметом обучения военнослужащих в их подготовке к рукопашному бою.

Нападение на противника представляет собой способ действий, направленных на уничтожение или пле­нение противника. Оно подготавливается скрытно и прово­дится внезапно, как правило, по заранее разработанному плану.

Оборона от нападения противника — это спо­соб действий, направленных на отражение нападения, что­бы в дальнейшем перейти к ответным действиям и одер­жать победу.

Маневрирование — это передвижение для созда­ния благоприятных условий для нападения на противника или обороны от его нападения. В него включаются:

* дистанции — положение противников по отношению друг к другу, определяемое расстоянием между ними, которое бывает дальним (когда контакт между противниками до­стигается после совершения более одного шага или скачка); средним (когда контакт с противником достигается за счет одного шага, скачка или выпада); ближним (когда контакт осуществляется без дополнительных передвижений);
* сближение — сокращение дистанции с противником;
* отход — увеличение дистанции от противника;
* уход — движение в сторону от противника без увеличе­ния дистанции.

Разновидностями атак являются:

* повторные атаки — совершаемые непосредственно вслед за неудавшейся атакой;
* атаки с отбивом — состоящие из удара по оружию (ко­нечности) противника в сочетании с простой атакой;
* атаки с обманом — состоящие из обманного движения в сочетании с простой атакой;
* встречные атаки—проводимые навстречу атаке против­ника;
* ложные атаки — укороченные, направленные не на по­ражение противника, а лишь на обеспечение успешности последующей действенной атаки.

Контратаки — это разновидность встречных атак на противника, начавшего свою, как правило, сложную атаку. Они начинаются на первое движение противника с целью опередить его в атаке.

выпад — быстрое перемещение ОЦТ тела, выполняемое посредством сильного толчка ногой, наклоном туловища вперед и выставлением противоположной ноги в сторону противника;

высед — переход за спину противника с одновременным его сваливанием через сед при помощи массы собственного тела или болевым приемом;

двойное удушение — одновременное перекрытие дыха­тельных путей и выключение мышечного механизма, обес­печивающего дыхание;

загиб — рычаг, при котором конечность противника за­водится назад (за спину, за голову);

замок — способ соединения рук с помощью пальцев или захватом кистью одной руки предплечья другой; захват — активный контакт с противником для того, чтобы создать условия проведения атакующего действия или, наоборот, помешать противнику провести атаку;

изготовка к бою — наиболее удобное положение бойца по отношению к противнику, позволяющее ему осуществ­лять свои намерения и предупреждать действия против­ника;

конвоирование — сопровождение противника в нужном направлении под угрозой оружия или воздействием болевым приемом;

нырок — быстрая группировка туловища с одновремен­ным движением его под атаку противника;

обезоруживание — лишение противника контакта с ору­жием;

обыск — обнаружение и изъятие у противника оружия, опасных предметов и документов под угрозой оружия или при воздействии болевого приема;

освобождение от захвата — устранение захвата против­ника с помощью ударов, болевых приемов и рычагов;

отбив — ударное движение, выполняемое собственным оружием, конечностью (рукой, ногой) но оружию или по конечности противника с целью выведения в сторону от линии движения их к цели;

отвод — нажим оружием, конечностью на оружие или конечность противника с целью выведения их в сторону;

переворот — перемещение лежащего противника из од­ного положения в другое без отрыва от площади опоры;

передвижение — перемена местонахождения ОЦТ тела в пространстве с целью принятия удобного положения по отношению к противнику;

передвижение переступанием (шагами) — перемещение ОЦТ тела с чередованием двухопорного и одноопорного по­ложения;

передвижение прыжками (скачками) — перемещение ОЦТ тела с чередованием безопорного и опорного положе­ния;

поворот — изменение положения противника или пере­мещение его путем вращения;

подворот — быстрый поворот спиной к противнику, на­ходящемуся в захвате, с одновременным наклоном тулови­ща, сгибанием ног и подбивом его тазом;

подножка — бросок противника через ногу, поставлен­ную под одну или обе его ноги;

подсечка — подбив ноги противника подошвенной частью стопы;

подставка (блок) — защита движением оружия или ко­нечностью под оружие или конечность противника, произ­водящего удар, с целью его остановки или принятия на себя;

подхват — подталкивание противника спереди или спе­реди-сбоку задней частью бедра назад-вверх с целью пе­ревода его в положение лежа;

положение — расположение ОЦТ тела относительно площади опоры;

рывок — резкое движение, в результате которого против­ник выводится из равновесия или поворачивается, что позволяет произвести захват его сзади;

рычаг — способ силового воздействия на конечность противника, линия приложения которого проходит в пло­скости, перпендикулярной суставу;

самостраховка — смягчение приземления при падениях для предохранения собственного тела от ушибов;

сбивание — ударное движение ногой, в результате кото­рого противник отрывается от площади опоры и перево­дится в положение лежа; толчковые движения, выполняе­мые руками и туловищем, направленные на перевод про­тивника в положение лежа;

сваливание — перевод противника из положения стоя в положение лежа без отрыва его от площади опоры;

связывание — прекращение активного сопротивления противника при помощи веревки или ремня;

стойки — вертикальные положения обучаемых, приме­няемые в качестве исходных положений перед выполне­нием приемов;

страховка — поддержка партнера при его падениях в процессе обучения;

транспортировка — переноска связанного противника;

толчок — короткое и сильное движение, направленное на противника с целью выведения его из равновесия;

удар — резкий (с максимальной быстротой) сильный толчок, производимый конечностью или оружием, как пра­вило, с размаху;

удушение — перекрытие дыхательных путей противника;

узел — скручивание и сгибание конечности противника;

укол — удар острием штыка или ножа в тело про­тивника.