

Министерство образования Красноярского края  
КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»

**РАССМОТРЕНА**

на заседании методического  
совета

Протокол № 01  
« 26 » августа 2019 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
учебной работе

Шилова М.А.  
« 26 » августа 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

и.о.директора КГБОУ

«Минусинский кадетский  
корпус»

Кравченко В.Е.  
« 26 » августа 2019 г.

Приказ № \_\_\_\_\_



**Рабочая программа**

**физкультурно - спортивного направления  
по дополнительному образовательному курсу  
секции «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Программа рассчитана на учащихся

11-18 лет

на 2019-2020 учебный год

Срок реализации – 5 лет

Денисов Александр Николаевич  
педагог дополнительного образования

г. Минусинск, 2019 год

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для спортивной секции «Рукопашный бой».

Данная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 (в ред. от 31.12.2015));
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Примерной образовательной программой основного общего образования;
- Основной образовательной программой КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»;

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительных группах КГАОУ ДО «КДЮСШ». Реализация Программы обеспечивает достижение цели, предусмотренной законодательством Российской Федерации и Красноярского края:

удовлетворения потребностей школьников и учащейся молодежи в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, физического совершенствования, профессионального самоопределения, социальной адаптации школьников и учащейся молодежи;

отбор одаренных детей;

получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта).

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов и отражает различные стороны спортивной подготовки, которая предусматривает решение следующих задач:

привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

содействие всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, становление их гражданской ответственности, привлечение к творческой, познавательной и общественно-полезной деятельности, их профессиональная ориентация;

подготовка юных спортсменов по избранному виду спорта.

Организация занятий по программе осуществляется в течение 5 лет. Участники программы, обучающиеся кадетский учебных заведений с 5 по 9 класс.

Программа по рукопашному бою имеет прикладную, военно-спортивную направленность.

Целью программы по рукопашному бою является формирование качеств, необходимых воспитанникам кадетских корпусов Красноярского края в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях. Овладение приемами рукопашного боя направлено на формирование у воспитанников навыков

самозащиты без оружия от вооруженного и невооруженного противника. В процессе изучения рукопашного боя как дисциплины прививаются навыки умения решать многочисленные ситуационные задачи в нестандартных условиях.

Настоящая программа состоит из двух частей:

- *1-я часть программы – нормативная*, которая включает в себя методические рекомендации по организации учебного занятия.
- *2-я часть программы – методическая*, которая включает в себя учебный материал, его распределение по годам обучения.

Программа по рукопашному бою рассчитана на 5 лет обучения. Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу (34 часа в год) во время активного отдыха. Продолжительность учебного часа – 40 минут.

Возраст занимающихся 11-18 лет, наполняемость учебных групп соответствует численному составу взвода (20-23 чел.).

### **Общие требования к организации занятий**

Учебное практическое занятие по рукопашному бою является основной формой обучения. Каждое из занятий имеет свою цель, время, содержание, особенности в методике проведения и, главным образом, решает определенные задачи.

Занятие по рукопашному бою состоит из: подготовительной, основной и заключительной частей.

*В подготовительной части (5-7 мин)* решаются задачи:

- организация воспитанников;
- подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части.

Содержание подготовительной части: построение, переключки, объяснение задач, упражнения в ходьбе для отдельных групп мышц, прием самостраховки, упражнения в парах.

*В основной части (25-30 мин)* решаются задачи:

- освоение техники приемов;
- применение освоенных приемов в условиях непосредственной встречи с противником.

Содержание основной части: повторение приемов, изученных на предыдущем занятии, овладение новыми приемами и совершенствование их выполнения.

*В заключительной части (3-5 мин)* решаются задачи:

- восстановление организма воспитанников после физической нагрузки (упражнения на расслабление, осанку, дыхательные);
- подведение итогов занятия.

При обучении приемам рукопашного боя применяются односторонний и двусторонний групповые способы.

**Односторонний групповой способ.** Предусматривает одновременное освоение всеми занимающимися одних и тех же приемов под руководством тренера-преподавателя. Односторонний способ применяется для изучения изготровки к бою, исходных положений, приемов самостраховки, ударов ногой и рукой, ударов ножом.

На занятиях применяются следующие основные построения: одношереножный разомкнутый (на 2-3 шага) строй; одношереножный строй по периметру борцовского ковра; двухшереножный строй (лицом друг к другу на расстоянии 6-8 метров с интервалом 2-3 шага).

**Двусторонний групповой способ.** Освоение приемов осуществляется во взаимодействии с партнером (в парах). Занимающиеся располагаются, как правило, в две шеренги (лицом друг к другу). Одна шеренга (1 номера) отрабатывает прием, а другая (2 номера) выступает в роли противника. Это позволяет детально изучить структуру и последовательность выполнения приемов.

Совершенствование изученных приемов проводится в учебных схватках, которые являются разновидностью двустороннего группового способа обучения.

Обусловленные учебные схватки вначале проводятся по заранее определенным заданиям тренера-преподавателя: оба партнера знают, что и как они должны выполнять в данной схватке.

Полуобусловленной называется такая учебная схватка, когда атакующий сам может выбрать приемы из группы приемов, указанной тренером-преподавателем.

Необусловленные учебные схватки проводятся после полного освоения приемов и действий, разучиваемых на занятиях. В этом случае каждый партнер действует в зависимости от ситуации. Учебные схватки требуют от занимающихся высокой самодисциплины, самоконтроля.

Процесс обучения отдельному приему рукопашного боя условно делится на три этапа: ознакомление, разучивание, совершенствование.

*Ознакомление* способствует созданию у занимающихся правильного представления об изучаемом приеме. Для ознакомления с приемом тренер-преподаватель должен:

- назвать прием;
- объяснить его значение;
- образцово показать его в боевом темпе;
- познакомить с условиями наиболее эффективного его применения;
- показать прием в медленном темпе по частям, объясняя технику выполнения каждого элемента.

*Разучивание* направлено на освоение техники выполнения приема. В зависимости от сложности действий и уровня подготовленности воспитанников разучивание осуществляется с помощью методических приемов:

- в целом (если прием прост и делить его на элементы невозможно или нецелесообразно – стойка, изготовка к бою, удары рукой и ногой и др.);
- по частям, элементам (если прием сложный и делится на части, которые можно выполнять с остановками – болевые приемы в стойке, броски, приемы обезоруживания);
- с помощью подготовительных упражнений (если прием сложный, в целом выполнить его нельзя, но в то же время невозможно его разделить на части – броски через спину, самостраховка при падении вперед, кувырок через голову и плечо и т.д.).

*Совершенствование* направлено на закрепление воспитанниками приобретенных навыков.

При обучении приемам рукопашного боя применяются распоряжения и команды:

- для изготовления к бою – «К бою – ГОТОВСЬ»;
- для нанесения ударов – «Кулаком (ребром ладони, ногой, ножом) – БЕЙ»;
- для выполнения приема по частям (разделениям) указываются исходное положение и порядок их выполнения.

*Пример.* При освоении задней подножки: «Первые номера, с шагом левой ногой в сторону осадить противника, делай – раз; подбить правой ногой подколенный сгиб ноги противника и рывком руками вниз налево бросить его на землю, делай – два; обозначить удар каблуком в подреберье, делай – три»;

- для слитного выполнения болевого приема, обезоруживания противника или броска – «Загиб руки за спину – начи-НАЙ», «Заднюю подножку – начи-НАЙ», «Обезоруживание – начи-НАЙ» и т.д.

### **Предупреждение травматизма на занятиях**

Рукопашный бой в силу объективных причин: активной двигательной деятельности в процессе обучения, значительных психических и физических нагрузок, разнообразия условий выполнения приемов и действий предполагает появление различных травм и повреждений у занимающихся.

Поэтому постоянное внимание педагога к вопросам профилактики травматических повреждений, высокая организация занятий, правильная методика обучения, качественная подготовка учебных мест и инвентаря позволяют избежать травматизма.

Предупреждение травматизма на занятиях рукопашным боем обеспечивается:

- соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися;
- правильным применением приемов страховки и само страховки при бросках и падениях;
- проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания противника плавно, без применения большой силы; по сигналу партнера возгласом «Есть!» немедленно прекращать выполнение приема (при выполнении приемов с партнером удары только обозначать);
- проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением отделением их от середины ковра (ямы с песком) к краю.

## **2. Целевой раздел**

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематически х занятий рукопашным боем.

Задачи программы:

1. Приобретение и сохранение опыта школы рукопашного боя.
2. Популяризация рукопашного боя.
3. Пропаганда здорового образа жизни.

4. Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.
5. Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя.
6. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.
7. Компенсация в отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта гигиены и медицины.
8. Подготовка кадет в службе в рядах Российской армии и ВМФ.

Настоящая программа построена на основных принципах спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки с учетом возрастных особенностей подрастающего поколения;
- возрастание объемов средств подготовки;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных нагрузок;
- правильное планирование учебного процесса с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся.

Реализация программы рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложная специфическая система.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену, хорошую организацию контроля за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся.

Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя необходимо проводить параллельно, поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющей.

### **3.Содержательный раздел.**

#### **Учебно-тематический план по годам обучения 1 год обучения**

#### **Задачи:**

1. Обучение приемам самостраховки.
2. Обучение базовым элементам рукопашного боя.

№	Перечень разделов, тем	Количество часов	
		теория	практика
1	Приемы самостраховки	1	2
2	Базовые элементы рукопашного боя	1	10
	стойки		
	перемещения		
3	Техника защиты	1	8

4	Техника нападения:	1	6
	удары ногами (прямой, боковой, круговой)		
	удары руками (прямой, круговой, снизу вверх)		
5	Броски:		4
	бросок через бедро		
	передняя, задняя подножка		
	внутренняя подсечка		
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>	<b>4</b>
			<b>30</b>

**Учебно-тематический план по годам обучения**  
**2 год обучения**

**Задачи:**

1. Совершенствование приемов самостраховки.
2. Совершенствование базовых элементов рукопашного боя.
3. Изучение ударной и бросковой техники.

№	Перечень разделов, тем	Количество часов	
		теория	практика
1	Приемы самостраховки		2
2	Базовые элементы рукопашного боя	1	4
3	Техника защиты	1	4
4	Техника нападения:	1	8
	удары ногами (задний, боковой с разворота, комбинация: прямые, круговые, боковые)		
	удары руками (с шагом, рубящий, комбинация: прямой, круговой, боковой, снизу вверх)		
5	Броски		8
	захватом двух ног		
	через спину		
	через себя		
	мельница		
	через плечо		
6	Освобождение от захватов	1	2
7	Бой на один шаг		2
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>	<b>4</b>
			<b>30</b>

**Учебно-тематический план по годам обучения**  
**3 год обучения**

**Задачи:**

1. Совершенствование приемов самостраховки.
2. Совершенствование базовых элементов рукопашного боя.
3. Изучение ударной и бросковой техники.

№	Перечень разделов, тем	Количество часов	
		теория	практика
1	Приемы самостраховки		2
2	Базовые элементы рукопашного боя		2
3	Техника защиты	1	2

4	Техника нападения:	1	4
	удары ногами (в комбинации на 1 шаг, с подшагиванием)		
	удары руками (комбинации уходов с последующим контрударами)		
5	Броски (подбив, подсечки, отбивы)		6
6	Освобождение от захватов		4
7	Приемы защиты от удара палкой	1	6
8	Подготовительный бой	1	4
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>	<b>4</b>
			<b>30</b>

**Учебно-тематический план по годам обучения**  
**4 год обучения**

**Задачи:**

1. Совершенствование приемов самостраховки.
2. Совершенствование базовых элементов рукопашного боя.
3. Изучение ударной и бросковой техники.

№	Перечень разделов, тем	Количество часов	
		теория	практика
1	Приемы самостраховки		2
2	Базовые элементы рукопашного боя	1	4
3	Техника защиты		4
4	Техника нападения:		4
	удары ногами (круговой удар с разворотом, в прыжке, комбинация сочетания ударов ног, рук в движении)		
	удары руками (стопорящие, ударная техника локтями, комбинация ударов рук и бросков)		
5	Броски (наклоном, подхватом, между ног)	1	4
6	Борьба лежа в партере		2
7	Освобождение от захватов	1	2
8	Приемы защиты от удара палкой, подручными предметами, ножом	1	4
9	Подготовительный бой		4
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
	<b>34 ч</b>		

**Учебно-тематический план по годам обучения**  
**5 год обучения**

**Задачи:**

1. Совершенствование приемов самостраховки.
2. Совершенствование базовых элементов рукопашного боя.
3. Совершенствование ударной и бросковой техники.

№	Перечень разделов, тем	Количество часов	
		теория	практика



1	Приемы самостраховки		2
2	Базовые элементы рукопашного боя		2
3	Техника защиты от приставленного пистолета, ножа	1	4
4	Техника нападения:		4
	удары ногами		
	удары руками		
5	Броски		4
6	Борьба лежа в партере		2
7	Освобождение от захватов	1	4
8	Приемы защиты от удара палкой, подручными предметами, ножом	1	4
9	Подготовительный бой	1	4
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>	<b>4</b>
			<b>30</b>

### Порядок условий проверки и оценки приемов рукопашного боя

При проверке качества выполнения приемов рукопашного боя назначаются приемы, предусмотренные программным материалом.

Выставление оценки производится двумя способами: в парах или поточно.

Качество выполнения приемов рукопашного боя оценивается следующим образом:

- **«отлично»**, если прием выполнен согласно описанию, уверенно и быстро;
- **«хорошо»**, если прием выполнен согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки;
- **«удовлетворительно»**, если прием выполнен согласно описанию, но были допущены значительные ошибки: сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника, допущена потеря равновесия при перемещении. Однако, прием доведен до завершения.
- **«неудовлетворительно»**, если прием не проведен в соответствии с описанием, грубо искажен и не доведен до завершения.

### Ошибки при выполнении технических приемов

№	Классификация приемов и действий	Ошибки при выполнении приемов - <i>незначительные</i>	Ошибки при выполнении приемов - <i>значительные</i>
1	Изготовка к бою	Ноги расположены на одной линии. Масса тела неравномерно распределена на обеих, слегка согнутых полусогнутых ногах	Ноги прямые. Руки опущены. Голова приподнята.
2	Передвижение	Передвижение происходит	Перекрещивание или

		большими скользящими шагами	приставление ног. Не сочетаемость в передвижении рук, ног и туловища
3	Приемы самостраховки	Группировка при падении искажена	При падении нет группировки
4	Приемы защит	Преждевременность выполнения защитных действий	Поступательные движения (удары) противника приняты не в плоскости нанесения удара. Защита проведена отбивом. Не сочетаемость в движении рук, ног и туловища
5	Приемы нападения	Удар выполнен скованно. Не соблюдение дистанции. Удары наносятся мимо цели.	Не сочетаемость ударов (рук, ног) с движением ног и туловища. Отсутствует перемещение тела. Нарушение траектории ударов.
6	Приемы обезоруживания	Нарушена слитность движения при выполнении приемов, заключающихся в лишении контакта противника с оружием	Не завершение выполнения в целом.
7	Специальные приемы и действия с оружием	Несвоевременная слаженность в движении ног, рук, удерживающих оружие	Специальные приемы и действия выполняются отбивом
8	Освобождение от захватов	Освобождение от захватов выполняются затратой значительных сил	Прием выполнен без загрузки противника

### Программный материал для практических занятий

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств.

Овладение техникой рукопашного боя начинается с изучения базовых его элементов. Изучение базовых элементов является необходимым условием успешного овладения системой рукопашного боя. Выполнение этого условия позволит в оптимально короткие сроки понять и освоить систему построения движений (при точном следовании методике обучения).

Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику, а именно различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и уходов и многие другие элементы. Кроме самих базовых элементов существует значительное количество подготовительных и «подводящих»

упражнений, облегчающих понимание движения и поэтапное формирование правильных двигательных навыков.

### **Базовые элементы рукопашного боя**

*Базовая стойка* – оптимальное удобное положение тела, позволяющее выполнить необходимые действия в рукопашном бою. Эта стойка является основной. *Изготовка к бою* (боевая стойка) и *изготовка к бою с оружием* являются производными от базовой стоки.

*Перемещения* в стойке являются безусловным фундаментом действий в рукопашном бою, характер перемещений определяет «рисунок» боя, а уровень владения этими навыками (точность, скорость, устойчивость) во многом определяет успешность других, атакующих и защитных действий.

Перемещения в рукопашном бою определяются ситуацией и могут быть весьма различны. Основные из них это повороты (развороты к противнику, находящемуся сзади или сбоку, принятие положения тела под углом к атаке противника) и шаги. Шаги могут выполняться различными способами: шаг, подшаг, отшаг, шаг с подшагом, подскок, отскок, прыжок и другие.

**Приемы самостраховки** предупреждают травмы и ушибы о землю после бросков, а также падения и столкновения в единоборствах с противником.

Овладение приемами самостраховки начинается с изучения группировки – одного из основных подготовительных элементов самостраховки при падении на бок и назад.

Отработав положение группировки, можно приступить к изучению *кувырков вперед и назад, продольный кувырок для подбора предметов*.

*Падения* могут осуществляться на грудь, спину, набок (влево, вправо), на спину с разворотом. Эти элементы на начальной стадии обучения должны отрабатываться сначала из базовой стойки, а в дальнейшем из любого положения, чтобы не сформировалась стойкой привычки в «привязке» к единственному исходному положению.

*Перекаты (на коленях, лежа)* на начальном этапе обучения являются как подготовительными упражнениями к действиям с оружием, так и разминочными. Они формируют такое качество как ловкость.

*Перемещения на нижнем уровне* необходимо знать для того, чтобы быстро встать после падения, переместиться в более удобное положение или за укрытие, защититься или нанести удар. Основные из них:

- движение «звезда»;
- упражнение «велосипед»;
- упражнение «переползание на животе»;
- стойка на пальцах;
- стойка на запястьях;
- упражнение «крокодил»;
- упражнение «лягушка»;
- упражнения «падение способом скольжения»;
- упражнение «падение с вращением и переворотом на противоположный бок»;
- упражнение «тачка»;
- упражнение «третий лишний»;

- комплексное упражнение из шести элементов включает в себя: падение, переворот, кувырок назад через правое плечо, опять падение и кувырок через левое плечо, подъем и прыжок в любую сторону.

### **Захваты и освобождения от них**

Захваты являются неотъемлемой частью рукопашного боя и используются для ограничения подвижности противника, управления его телом, как начальная фаза бросков, опрокидываний, обезоруживаний, связываний и т.д. Поэтому умение освобождаться от захватов противника является столь же неотъемлемым условием успешного ведения рукопашного боя.

При этом рассматривается два аспекта подхода к борьбе с захватами:

- стремление освободиться от захвата;
- использование возникшей биомеханической системы из двух тел в собственных целях.

Существует громадное количество возможных захватов и вариантов действия с их использованием или их разрывом. Целесообразно рассмотрение основных принципов освобождения от захватов и некоторых вариантов последующих действий. Освобождение от захватов противника выполняется:

- *шеи спереди;*
- *из кисти рук;*
- *шеи сзади;*
- *за одежду локтевых изгибов;*
- *за ноги спереди;* - *за ноги сзади.*

### **Приемы нападения. Ударные элементы рукопашного боя**

В рукопашном бою ударные элементы являются одной из важных составляющих, поэтому рассмотрению этого понятия и связанным с ним процессом следует уделить серьезное внимание.

Удары руками и ногами могут наноситься с последующим захватом за какую-либо часть тела или оружия (экипировки), а также одежды противника. Удары по своим тактическим целям делятся на основные и отвлекающие.

Все удары должны быть быстрыми, резкими и неожиданными. Их эффективность во всех случаях зависит от устойчивого положения в момент удара и правильного выбора точки нанесения удара.

#### ***Прием нападения без оружия***

***Удары рукой*** наносятся, прямо, сбоку, снизу, сверху. При ударе рукой важное значение имеет правильное положение пальцев в кулаке и кулака (в момент удара) по отношению к предплечью. Кулак должен быть крепко сжат, что предохраняет основания пальцев без травм. Тыльная сторона кулака должна составлять прямую линию с предплечьем.

***Прямой удар*** кулаком наносится в голову и по корпусу на ближних и средних дистанциях.

***Боковой удар кулаком*** эффективен для атаки сбоку на ближней дистанции, а также при контактах с уклоном под бьющую руку противника.

***Удар кулаком снизу*** применяется на ближней дистанции.

***Тычок пальцами.***

***Удар основанием ладони*** наносится снизу в подбородок или переносицу.

Кроме рассмотренных основных ударов рукой наносятся также удары *ребром, ладони, локтем предплечья* и др.

**Удары ногой** очень эффективны, отличаются большой силой и просты в исполнении. Основные требования к технике ударов ногой – быстрота, точность, сила, устойчивое положение бьющего в момент удара. Применяются на средних, и длинных дистанциях и выполняются носком, подъемом стопы, всей стопой, каблуком, коленом.

Удары наносятся в основном в нижнюю часть корпуса (живот, поясница, копчик, пах), а также по ногам (коленные суставы, голени, верхний свод стопы). После броска противника на землю удары наносятся в любую уязвимую часть тела и в голову.

*Прямой удар* основной удар, выполняемый ногой.

*Круговой удар* наносится с дальней дистанции.

*Боковой удар* наносится со средней или дальней дистанции (стопой, наружным краем стоп или каблуком) в голень, коленный сустав, живот и область поясницы.

*Удар стопой или каблуком сверху* выполняется по верхнему своду стопы, голени – при захвате противником корпуса сзади.

*Удар коленом* применяется при освобождении от захвата корпуса спереди.

*Удар в лицо* применяется, если противник находится в положении наклона.

### **Приемы нападения с оружием**

**Удары ножом** наносятся при непосредственном столкновении с противником:

- удар снизу;

- удары сверху и слева наотмашь.

### **Защитные действия**

Защитными действиями называются технические приемы, останавливающие атакующие действия противника при различных фазах его выполнения. Правильное сочетание блоков и перемещений позволяет защищаться от одного или нескольких противников. Мастерское владение защитными действиями придает организованность техническим действиям и обеспечивает необходимой уверенностью в силах.

Недооценка защитных действий отрицательно сказывается на комбинационности действий, своевременном и целесообразном сочетании различных технических приемов, обеспечивающих неуязвимость.

Защитные действия должны быть слаженными и своевременными, характеризоваться изменением скоростей ударяемого тела за время самого контакта.

### **Приемы защиты без оружия**

- защита от ударов рукой;

- защита от прямых ударов кулаком в голову или корпус;

- защита уходом (нырком) вправо с разворотом корпуса влево;

- защита от боковых ударов кулаком в голову;

- защита от ударов кулаком снизу;

- защита от ударов ногой подставкой рук;

- защита уходом в сторону;

- защита ладонью;

- защита бедром;

- накладка стопой.

### **Болевые прием и броски**

Техника выполнения болевых приемов и бросков, как наиболее сложных приемов, на занятиях демонстрируется и осваивается по частям.

*Болевые приемы:*

- *загиб руки за спину;*
- *рычаг руки внутрь;*
- *рычаг руки наружу.*

*Броски:*

- *задняя подножка;*
- *бросок через спину*

### **Рукопашный бой с использованием подручных средств и оружия**

Умение использовать с максимальной эффективностью подручные средства и свойства оружия совершенно необходимо для обеспечения эффективности действий занимающихся. При этом технические действия с оружием и подручными средствами, а также против вооруженного противника должны опираться на общую стилевую базу движений. Занимающийся не должен «нарабатывать» отдельные движения для использования с оружием и «голыми руками». В противном случае разваливается созданный единый стереотип движений, который позволяет спонтанно и эффективно реагировать на любые атаки.

*Удушения с помощью подручных средств и без них.*

*Использование палки в рукопашном бою.*

*Обезоруживание противника при угрозе ножом снизу, сверху, наотмашь.*

*Обезоруживание противника при угрозе пистолетом при угрозе в упор спереди и при угрозе в упор сзади.*

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи. – М.: Советский спорт, 2004. – 278 с.
2. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. -206 с.
3. Иванов С.А. Методика обучения техники рукопашного боя: Автореф.дис.канд.пед.наук. – М., 1995. – 23 с.
4. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128 с.
5. Кадачников А.А., Ингерлейб М.Б., Специальный армейский рукопашный бой. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 351 с.
6. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки/Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. – 120 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с.

8. Организация и методика проведения занятий по рукопашному бою с юношами допризывного и призывного возрастов. Метод.реком. Состав. В.Н. Стародубцев. – К., 1992. – 44 с.
9. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. –116 с.
- 10.Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). – М.: Дата Стром, 1991.- 190 с.
- 11.Шулика Ю.Ю. Боевое самбо и прикладные единоборства. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 219 с.