

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
МОСКВЫ «ШКОЛА № 1130»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №1130

_____ Д.И. Бодер
« ____ » _____ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
дошкольного возраста
секция «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Педагог Гергель Ю.Г.

для детей 5-18 лет

2016-2017 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2 стр.
2. Цель и задачи.....	4
3. Учебно-тематический план.....	7
4. Содержание курса.....	10
5. Методическое обеспечение.....	32
6. Материально-техническое обеспечение.....	35
7. Список литературы.....	36
8. Приложение.....	37

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из самых важных социальных, медико-биологических, экологических и политических задач, стоящих перед обществом

Современный образ жизни детей школьного возраста входит в противоречие с физическими потребностями организма, а дефицит двигательной активности ведет к росту заболеваемости и снижению учебно-трудовой деятельности.

Рациональное применение средств боевых единоборств и системы тренировки в физическом воспитании детей школьного возраста дает возможность расширить круг средств и методов, применяемых в физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовке учащихся, а также позволяет четко дозировать физическую нагрузку.

Настоящая Программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебным программам по рукопашному бою для учащихся общеобразовательных школ (секций).

На основании нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; цель и задачи; учебно тематический план; содержание курса; методическое обеспечение; материально-техническое обеспечение; список используемой литературы; приложения.

Отличительной чертой рукопашного боя, является, формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д.

При систематических занятиях рукопашным боем появляется уникальная возможность профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и сводов стопы начальных стадий.

Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым

оказывают «оздоравливающее» воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель – формировать потребности в здоровом образе жизни

В соответствии с этапом подготовки задачи различаются:

1 группа - Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП)

Основные задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание;
2. Коррекция недостатков физического развития;
3. Овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях
4. Обучение основам техники рукопашного боя, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
5. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
6. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям рукопашному бою и к здоровому образу жизни;
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься рукопашным боем и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группе СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности и овладение основами техники рукопашного боя.

2 группа. Начальной подготовки (НП)

Основные задачи подготовки:

1. Улучшение состояния здоровья и закаливание;
2. Коррекция недостатков физического развития;
3. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям рукопашному бою, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
4. Овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;
5. Обучение основам техники рукопашного боя, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
6. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
7. Воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
8. Поиск талантливых в спортивном отношении детей.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники рукопашного боя, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

3 группа Учебно-тренировочная (УТ)

Основные задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание;
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
3. Освоение и совершенствование техники рукопашного боя: приемов, защит, комбинаций;
4. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
5. Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
6. Воспитание физических, моральных и волевых качеств.

Группы формируются из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности на занятиях рукопашным боем, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 3 года. .

4 группа спортивного совершенствования (ГСС)

Основные задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание;
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
3. Освоение и совершенствование техники рукопашного боя: приемов, защит, комбинаций;
4. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
5. Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;

6. Воспитание физических, моральных и волевых качеств.

5 группа спортивного совершенствования и самозащиты.

Основные задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и закаливание;
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
3. Освоение и совершенствование техники рукопашного боя: приемов, защит, комбинаций;
4. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
5. Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
6. Воспитание физических, моральных и волевых качеств.
- 7.

Выпускниками школы рукопашного боя являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Учащимся, после сдачи экзамена каждого этапа подготовки выдается диплом о присвоении пояса, соответствующего цвета с указанием уровня спортивной подготовленности.

Организация занятий по рукопашному бою в соответствии с данной программой проводится педагогом дополнительного образования: Гергель Ю.Г. по адресу: ул. Новорублевская д.1.

Таблица 1

Для учащихся спортивно-оздоровительной группы. Дети 7-8 лет.

№	Разделы подготовки	1 Всего	Месяцы								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Теоретическая	1,5	0,5	-	0,5	0,5	-	-	-	-	-
2	Общая физическая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Специальная физическая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Технико-тактическая	16,5	1,5	2	1,5	1,5	2	2	2	2	2
5	Медицинское обследование	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего		72	8	8	8	8	8	8	8	8	8

В соответствии с возрастом и годом обучения вариация (изменение нагрузки) на этом этапе возможна за счет увеличения или уменьшения интенсивности упражнения и количества повторов, а также за счет аэробного и анаэробного режима тренировки.

Таблица 2

Для учащихся группы начальной подготовки Дети 7-8 лет.

№	Разделы подготовки	1 Всего	Месяцы								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Теоретическая	1,5	-	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-	-
2	Общая физическая	16	-	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Специальная физическая	16	-	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Технико-тактическая	62,5	-	7,5	7,5	7,5	8	8	8	8	8
5	Медицинское обследование	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего		96		12	12	12	12	12	12	12	12

Таблица 3

Для учащихся учебно-тренировочной группы (дети 8-10 лет)

№	Разделы подготовки	1Всего	Месяцы								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Теоретическая	1,5	-	0,5	0,5	-	-	0,5	-	-	-
2	Общая физическая	16	-	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Специальная физическая	16	-	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Технико-тактическая	62,5	-	7,5	7,5	8	8	7,5	8	8	8
5	Медицинское обследование	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего		96	-	12	12	12	12	12	12	12	12

В соответствии с возрастом и годом обучения вариация (изменение нагрузки) на этом этапе возможна за счет увеличения или уменьшения интенсивности упражнения и количества повторов, а также за счет аэробного и анаэробного режима тренировки.

Таблица 4

Для учащихся группы спортивного совершенствования (дети 11-14лет)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Теоретическая	2	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-
2	Общая физическая	16	-	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Специальная физическая	32	-	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Технико-тактическая	88	-	9,5	10	9,5	10	9,5	10	9,5	10
5	Медицинское обследование	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-
Всего		128	-	16	16	16	16	16	16	16	16

Таблица 5.

Для учащихся группы спортивного совершенствования и самообороны (юноши 15-17 лет, Мужчины 18 лет и старше.)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Теоретическая	1,5	-	0.5	-	0.5	-	0.5	-	-	-
2	Общая физическая	16	-	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Специальная физическая	32	-	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Технико-тактическая	88.5	-	9.5	10	9.5	10	9.5	10	10	10
5	Медицинское обследование	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-
Всего		128	-	16	16	16	16	16	16	16	16

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивной школы (секций), определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

1. Этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки – динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
2. Этап учебно-тренировочный и спортивного совершенствования – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.
3. Этап спортивного совершенствования и освоение комплексов самозащиты и прикладного рукопашного боя – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

Содержание программы занятий в группе спортивно-оздоровительной подготовки (СОП)

(общефизическая подготовка с элементами рукопашного боя) Обучающиеся – Дети 7-8 лет.

Раздел 1. Теория.

Соблюдение правил безопасного поведения в зале.

История развития спортивной борьбы.

Виды боевых единоборств развиваемых в России.

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

А) ОФП в движении: Бег по залу, бег приставным шагом, бег «забеганием», бег спиной вперед, бег с вращением вокруг оси, бег с высоко поднятыми коленями, движение «гусиным шагом», на корточках вперед, правым левым боком, прыжки на корточках вперед, правым левым боком, «челночный» бег.

Б) ОФП на месте: Вращение головой по часовой, против часовой стрелки, вращение вправо, вверх вниз, из стороны в сторону. Рывки руками вверх вниз, вращение рук вперед назад, вращение рук согнутых в локтях вперед назад. Вращение кистей рук вперед назад. Рывки

руками перед грудью с поворотами корпуса вправо влево. Махи руками «мельница». Вращение корпуса . Вращение тазобедренного сустава. Наклоны корпуса вправо влево. Наклоны корпуса вперед, прогиб назад. Ноги шире плеч. При наклоне корпуса вперед, руки достают правой левой ноги. При наклоне корпуса вперед, ноги вместе, лбом достать колен. Растяжка в правом левом прямом шпагате.

В) ОФП в «партере» (на коленях и лежа): Из положения сидя на коленях прогнуться и достать затылком ковра. Положение «барьерного бега» наклоны к вытянутой ноге. Разминка голеностопа. Ноги в положении «бабочка» ступни соединены, наклоны к пальцам ног. Из положения сидя, повернуться назад через правое (левое) плече, коснуться грудью ковра. Выпрыгивание из положения сидя в положение стоя. Разминка шеи в положении прямого и заднего «борцовского моста».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (СФП).

А) Акробатика: Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в группировке. Попеременные кувырки вперед назад. Кувырок через правое (левое) плече. Кувырок вперед через препятствие. Колесо.

Б) Игровые упражнения: Спортивные эстафеты. Игра в регби на коленях.

В) Силовая подготовка: Отжимание на руках в упоре лежа. Поднятие корпуса из положения лежа в положение сидя (пресс). Приседания с прямым корпусом. Прыжки на месте с махами рук. Передвижение на руках (партнер держит за ноги). Перенос груза (партнера) на спине.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка. (ТТП).

А) Самостраховка при падении на бок, на спину, вперед на руки.

Б) Школа стоек: Стойка ожидания, смирения, всадника, боковая, задняя, кошки, журавля, перевернутая.

В) Техника ударов руками вперед. Техника ударов ногами вперед.

Г) Техника бросков в стойке: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом двух ног.

Учебно-тематическое планирование занятий группы спортивно оздоровительной подготовки (СОП) на 2016-2017 учебный год (дети 7-8лет). Продолжительность занятий один час.

- Занятие 1. Соблюдение правил безопасного поведения в спортзале. ОФП. Кувырок вперед в группировке. Спортивные эстафеты.
- Занятие 2. ОФП. Кувырок вперед Специальная физическая подготовка. Спортивные эстафеты.
- Занятие 3. ОФП. Кувырок назад. Страховка при падении на бок
- Занятие 4. ОФП. Кувырок вперед назад. Страховка на бок. СФП.
- Занятие 5. ОФП. Кувырок вперед назад. Страховка на бок. СФП.
- Занятие 6. ОФП. Кувырок вперед назад. Страховка на бок. Регби на коленях.
- Занятие 7. ОФП, Кувырки вперед назад. Страховка на бок. СФП.
- Занятие 8. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок. Спортивные эстафеты.
- Занятие 9. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок. Школа стоек.
- Занятие 10. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок. Школа стоек.
- Занятие 11. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на спину. Школа стоек.
- Занятие 12. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на спину. СФП.
- Занятие 13. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок, на спину. СФП.
- Занятие 14. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на спину, на бок. Школа стоек.
- Занятие 15. ОФП. Страховка на бок. Бросок задняя подножка. СФП.
- Занятие 16. ОФП. Страховка на бок. Бросок задняя подножка. СФП.
- Занятие 17. ОФП. Кувырки вперед назад. Страховка на бок. Борьба в стойке.
- Занятие 18. ОФП. Кувырок через плечо. Бросок задняя подножка. СФП.
- Занятие 19. ОФП. Кувырок через плечо. Страховка на бок, на спину. Удар ногой вперед.
- Занятие 20. ОФП. История спортивной борьбы. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 21. ОФП. Акробатика. Передвижение в стойках. СФП.
- Занятие 22. ОФП. Акробатика. Удар рукой вперед. СФП.
- Занятие 23. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Спортивные эстафеты.
- Занятие 24. ОФП. Страховка вперед (промокашка) Отработка ударов вперед руками по лапам. СФП.
- Занятие 25. ОФП. Страховка вперед. Отработка ударов ногой вперед по макиварам.
- Занятие 26. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 27. ОФП. Акробатика. Отработка ударов рукой вперед по «лапам». СФП.
- Занятие 28. ОФП. Акробатика. Школа стоек. Эстафета «челночный бег».
- Занятие 29. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногой вперед по макиварам. СФП.
- Занятие 30. ОФП. Акробатика. Страховка при падении через скамейку. СФП.
- Занятие 31. ОФП. Виды боевых единоборств развиваемых в России. СФП.
- Занятие 32. ОФП. Акробатика. Отработка связки удар рукой, удар ногой. СФП.

- Занятие 33. ОФП. Акробатика. Школа стоек. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 34. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам и макиварам. СФП.
- Занятие 35. ОФП. Акробатика. Страховка при падении через скамейку. СФП.
- Занятие 36. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Эстафета «челночный бег».
- Занятие 37. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногой по макиваре. СФП.
- Занятие 38. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. Регби на коленях.
- Занятие 39. ОФП. Акробатика. Бросок с захватом двух ног. СФП.
- Занятие 40. ОФП. Кувырок вперед через препятствие. Бросок с захватом двух ног.
- Занятие 41. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. СФП.
- Занятие 42. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 43. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам. СФП.
- Занятие 44. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 45. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 46. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по макиваре. СФП.
- Занятие 47. ОФП. Акробатика. Регби на коленях. СФП.
- Занятие 48. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Эстафета «челночный бег».
- Занятие 49. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. СФП.
- Занятие 50. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 51. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по макиварам. СФП.
- Занятие 52. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 53. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. Регби на коленях.
- Занятие 54. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 55. ОФП. Акробатика. Контрольная сдача нормативов по СФП.
- Занятие 56. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 57. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногой по макиварам. СФП.
- Занятие 58. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 59. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Эстафета «челночный бег».
- Занятие 60. ОФП. Акробатика «колесо». Отработка удара рукой по лапам. СФП.
- Занятие 61. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногой по макиварам. СФП.
- Занятие 62. ОФП. Акробатика. Регби на коленях.
- Занятие 63. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 64. ОФП. Акробатика. Страховка при падении. Борьба в стойке.
- Занятие 65. ОФП. Акробатика. Регби на коленях.
- Занятие 66. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 67. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по макиварам. СФП.

Занятие 68.	ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. СФП.
Занятие 69.	ОФП. Акробатика. Эстафеты, регби на коленях. СФП.
Занятие 70.	ОФП. Акробатика. Страховка при падении. СФП.
Занятие 71.	ОФП. Акробатика. Регби на коленях. СФП.
Занятие 72.	Сдача нормативов по СФП.

Содержание программы по рукопашному бою для группы начальной подготовки (ГНП) Дети 7-8лет. (продолжительность занятий 1,5 часа).

Раздел 1. Теория.

Соблюдение правил безопасного поведения в спортзале.

История развития спортивной борьбы

Виды боевых единоборств развиваемых в России.

Раздел 2. ОФП.

Общефизическая подготовка в движении, на месте, в партере.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

А) Акробатика: Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, кувырки вперед (назад) попеременно, кувырок через плече правое (левое), кувырок через препятствие, «колесо».

Б). Игровые упражнения: Спортивные эстафеты, игра в регби на коленях.

В). Силовая подготовка: Отжимания в упоре на руках, Поднятие корпуса из положения лежа, в положение сидя (пресс), приседания с прямым корпусом, передвижение на руках по залу (партнер держит за ноги), перенос груза (партнера) на спине. Прыжки на месте с махами рук.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка. (ТТП).

А). Самостраховка при падении на бок, спину, вперед на руки.

Б). Школа стоек: Стойка ожидания, смирения, всадника, боковая, задняя, кошки, журавля, перевернутая стойка.

В). Техника ударов руками: вперед, сбоку.

Г). Техника ударов ногами: вперед, сбоку (три уровня).

Д). Техника защиты блоками: - Верхний блок (снизу вверх), блок снаружи вовнутрь (средний уровень), блок скрещенными руками (нижний уровень).

Е). Техника бросков в стойке: Задняя подножка, Бросок через бедро, бросок с захватом двух ног.

Ж). Техника борьбы в партере (на коленях, лежа): Удержания сбоку, сверху.

Болевые на руку: Рычаг локтя между ног, рычаг локтя через колено.

Учебно-тематическое планирование занятий по рукопашному бою группы начальной подготовки (ГНП) на 2016-2017 учебный год. (дети 7-8 лет) Длительность занятий – 1,5 часа.

Занятие 1. ОФП. Соблюдение правил безопасного поведения в спортзале. Кувырок вперед, страховка на бок, СФП.

Занятие 2. ОФП, кувырок вперед, страховка на бок, школа стоек: ожидания, смирения, всадника.

Занятие 3. ОФП. Кувырок назад. Страховка на спину. Стойки боковая, задняя. Удар рукой вперед.

Занятие 4. ОФП. Кувырок назад. Страховка на бок. Удар вперед рукой из стойки всадника. СФП.

Занятие 5. ОФП. Акробатика. Страховка на бок. Бросок задняя подножка. СФП.

Занятие 6. ОФП. Акробатика. Удар ногой вперед. Задняя подножка. СФП.

Занятие 7. ОФП. Акробатика. Отработка удара ногой по макиваре. Задняя подножка СФП.

Занятие 8. ОФП. Акробатика. Отработка удара ногой по макиваре. Задняя подножка. СФП.

Занятие 9. ОФП. Акробатика. Верхний блок. Удержание сбоку. СФП.

Занятие 10. ОФП. Кувырок через плечо. Верхний блок. Удар рукой вперед СФП.

Занятие 11. ОФП. Акробатика. Страховка на бок. Отработка ударов ногой по макиваре. СФП.

Занятие 12. ОФП. Акробатика. История развития спортивной борьбы. Эстафета «челночный бег».

Занятие 13. ОФП. Акробатика. Бросок с захватом двух ног. Страховка на спину. СФП.

Занятие 14. ОФП. Бросок с захватом двух ног. Связка верхний блок-удар рукой вперед. СФП.

Занятие 15. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Удержание сверху. СФП.

Занятие 16. ОФП. Акробатика. Страховка вперед. Отработка ударов рукой по лапам. СФП.

- Занятие 17. ОФП. Акробатика. Страховка вперед. Отработка ударов ногой по макиварам СФП.
- Занятие 18. ОФП. Акробатика. Блок снаружи вовнутрь. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 19. ОФП. Акробатика. Связка блок вовнутрь-удар рукой вперед. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 20. ОФП. Акробатика. Стойки кошки, журавля, перевернутая. Удар ногой сбоку. СФП.
- Занятие 21. ОФП. Акробатика. Отработка удара ногой сбоку по макиваре. Удар рукой сбоку. СФП.
- Занятие 22. ОФП. Акробатика. Отработка удара рукой сбоку по лапам. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 23. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 24. ОФП. Акробатика. Связки удары руками- ногами. Защита блоками. СФП.
- Занятие 25. ОФП. Акробатика. Рычаг локтя через колено. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 26. ОФП. Акробатика. Удар ногой сбоку (верхний уровень) Отработка на макиваре. СФП.
- Занятие 27. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Борьба в партере. Регби на коленях.
- Занятие 28. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.
- Занятие 29. ОФП. Акробатика. Отработка ударов на лапах, макиварах. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 30. ОФП. Акробатика. Бросок через бедро. Рычаг локтя между ног. СФП.
- Занятие 31. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Болевые на руку в партере. СФП.
- Занятие 32. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке, Борьба в партере. СФП.
- Занятие 33. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 34. ОФП. Акробатика. Спарринги. Регби на коленях.
- Занятие 35. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 36. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 37. ОФП. Акробатика. Отработка связок руки-ноги. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 38. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Спарринги. СФП.
- Занятие 39. ОФП. Акробатика. Виды боевых единоборств в России. Борьба в стойке. СФП.

- Занятие 40. ОФП. Акробатика. Борьба в партере. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 41. ОФП. Акробатика. Отработка защиты блоками от ударов руками. СФП.
- Занятие 42. ОФП. Акробатика. Защита скрестным блоком от удара ногой. Спарринги. СФП.
- Занятие 43. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 44. ОФП. Акробатика. Борьба в партере. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 45. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Спарринги. СФП.
- Занятие 46. ОФП. Акробатика. Отработка защиты блоками. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 47. ОФП. Акробатика. Контрольная сдача нормативов по СФП.
- Занятие 48. ОФП. Акробатика. Отработка болевых на руку в партере. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 49. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 50. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 51. ОФП. Акробатика. Спарринги. Регби на коленях.
- Занятие 52. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 53. ОФП. Акробатика. Отработка защиты блоками. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 54. ОФП. Кувырок через препятствие. Регби на коленях.
- Занятие 55. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 56. ОФП. Акробатика. Спарринги. СФП.
- Занятие 57. ОФП. Акробатика «колесо». Отработка бросков в стойке. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 58. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 59. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Отработка ударов по лапам, макиварам. СФП.
- Занятие 60. ОФП. Акробатика. Спарринги. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 61. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке, болевых в партере. СФП.
- Занятие 62. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 63. Спортивные эстафеты. Регби на коленях. СФП.
- Занятие 64. Сдача зачета по СФП.

Содержание программы по рукопашному бою, для учебно-спортивной группы (мальчики и девочки 8 -10 лет.) продолжительность занятий 1,5 часа.

Раздел 1. Теория.

- А). Правила безопасного поведения при занятиях в спортзале.
- Б). Основы личной гигиены спортсмена.
- В). Структура системы рукопашного боя.

Раздел 2. Общефизическая подготовка. (ОФП).

Общефизическая подготовка (разминка): В движении, на месте, в «партере» (на коленях, лежа).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

- А). Акробатика: Кувырок в группировке вперед, назад. Кувырок через правое, левое плечо. Кувырок через правое, левое плечо с захватом за отворот кимоно. Кувырок через правое, левое плечо с захватом за пояс. Кувырок (каскад) через препятствие. Кувырок (каскад) в длину. Подъем разгибом со спины партнера стоящего на четвереньках. Колесо.
- Б) Эстафеты и подвижные игры: Челночный бег, Бросковая эстафета. Регби на коленях.
- В) Силовая подготовка: Отжимание в упоре на руках. Поднятие корпуса из положения лежа в положение сидя (пресс). Упражнение «склепка» (пресс). Приседание с прямым корпусом. Прыжки на месте с махом руками. Перенос груза (партнера) на спине. Передвижение на руках (партнер держит за ноги). Подтягивание на перекладине.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

- 1) Самостраховка при падении на бок, спину, на руки вперед через партнера.
- 2). Выведение из равновесия по траекториям (направлениям) при проведении бросков.
- 3). Бросковая техника: Бросок задняя подножка, бросок передняя подножка, бросок с захватом двух ног, бросок через бедро, бросок с захватом одной ноги, бросок через плечо, подхват под две ноги, зацеп изнутри, передняя подсечка.
- 4) Удары руками: Вперед, сбоку, снизу, наотмашь.
- 5) Удары ногами: Вперед, сбоку, назад, в сторону, сбивка снаружи вовнутрь, сбивка изнутри наружу, рубящий удар сверху в низ.
- 6) Защита блоками: Верхний блок, блок снаружи вовнутрь, блок изнутри наружу (средний уровень) блок снаружи вовнутрь и изнутри наружу (нижний уровень), скрестный блок вверх, низ.
- 7) Техника партера: Удержания сбоку, сверху, со стороны головы, поперек тела.

- 8) Болевые на руку: Рычаг локтя между ног, рычаг локтя через колено, узел руки сбоку, узел руки поперек.
- 9) Болевые на ногу: Ущемление икроножной мышцы, рычаг колена.
- 10) Удушающий: Предплечьем со стороны головы.

Примечание. Освоение базовой техники данного курса рассчитано на три года занятий.

Учебно-методическое планирование занятий по рукопашному бою, учебно-спортивной группы на 2016-2017 учебный год. Мальчики и девочки 8-10лет. Продолжительность занятий 1,5 часа.

Занятие 1. ОФП. Правила безопасного поведения в спортзале. Самостраховка при падении через партнера. СФП Регби на коленях.

Занятие 2.ОФП. Кувырок каскад в высоту. Бросок передняя подножка. СФП.

Занятие 3. ОФП. Акробатика. Удар рукой снизу (апперкот). Отработка удара по лапам. Передняя подножка. СФП.

Занятие 4. ОФП. Кувырок-полет в длину. Самостраховка через партнера. Отработка ударов руками по лапам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 5 ОФП. Акробатика. Удар ногой в сторону. Отработка бросков в стойке. Узел руки сбоку. СФП.

Занятие 6.ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Болевые в партере. Эстафета челночный бег.

Занятие 7. ОФП. Акробатика. Отработка ударов руками по лапам. Ударов ногами по макиварам. СФП.

Занятие 8. ОФП. Акробатика. Борьба в партере. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.

Занятие 9. ОФП. Акробатика. Бросок с захватом одной ноги. Удар ногой в сторону с заходом назад. СФП.

Занятие 10. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 11. ОФП. Акробатика. Отработка ударов руками по лапам. Отработка защиты от ударов руками блоками. Борьба в партере. СФП.

Занятие 12. ОФП. Акробатика. Бросок через плече. Отработка болевых в партере. СФП.

Занятие 13. ОФП. Подъем разгибом через партнера. Удар наотмашь рукой. Блок снаружи вовнутрь от удара ногой. СФП.

Занятие 14. ОФП. Акробатика. Отработка защит блоками. Отработка ударов ногами по макиварам. СФП.

Занятие 15. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере СФП.

Занятие 16. ОФП Акробатика. Спарринги. Регби на коленях.

Занятие 17. ОФП. Акробатика. Блок изнутри наружу от удара ногой. Узел руки из положения поперек. Борьба в партере. СФП.

Занятие 18. ОФП. Акробатика. Бросок через плечо. Удар ногой назад. СФП.

Занятие 19. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногой по макиваре. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 20. ОФП. Акробатика. Болевой ущемление икроножной мышцы. Борьба в партере. СФП.

Занятие 21. ОФП. Акробатика. Отработка ударов руками по лапам. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 22. ОФП. Акробатика. Отработка болевых в партере. Борьба в партере. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 23. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.

Занятие 24. ОФП. Акробатика. Защита блоками. Отработка ударов по лапам, макиварам. Регби на коленях.

Занятие 25. ОФП. Акробатика. Бросок подхватом под две ноги. Отработка ударов по макиварам. СФП.

Занятие 26. ОФП. Акробатика. Борьба в партере. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.

Занятие 27. ОФП. Акробатика. Удар-сбивка ногой снаружи вовнутрь. Отработка по какиварам. СФП.

Занятие 28. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Отработка ударов по лапам руками. СФП.

Занятие 29. ОФП. Акробатика. Удар-сбивка ногой изнутри наружу. Отработка по макиварам. СФП.

Занятие 30. ОФП. Акробатика. Отработка болевых в партере. Отработка бросков в стойке. СФП.

Занятие 31. ОФП. Акробатика. Спарринги. Игра в регби на коленях.

Занятие 32. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в стойке. Эстафета бросков.

Занятие 33. ОФП. Акробатика. Защита от ударов блоками. Бросок зацепом изнутри. СФП.

Занятие 34. ОФП. Акробатика. Болевой рычаг на колено. Борьба в партере. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 35. ОФП. Акробатика. Отработка ударов руками по лапам. Отработка защиты блоками. СФП.

Занятие 36. ОФП. Акробатика. Узел руки сбоку. Отработка болевых в партере. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 37. ОФП. Акробатика. Спарринги. Эстафета «челночный бег».

Занятие 38. ОФП. Акробатика. Личная гигиена спортсмена. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 39. ОФП. Акробатика. Отработка связок ударов руками и ногами. СФП.

Занятие 40. ОФП. Акробатика. Бросок передняя подсечка. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 41. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Отработка ударов руками по лапам. СФП.

Занятие 42. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногами по макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 43. ОФП. Акробатика. Спарринги. Борьба в партере. СФП.

Занятие 44. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. СФП.

Занятие 45. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Борьба в партере. Спарринги. СФП.

Занятие 46. ОФП. Акробатика. Рубящий удар ногой сверху вниз. Отработка на макикарах. СФП.

Занятие 47. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Отработка болевых в партере. СФП.

Занятие 48. ОФП. Акробатика. Отработка защиты блоками. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 49. ОФП. Акробатика. Подвижные игры Рэйбол. СФП.

Занятие 50. ОФП. Акробатика. Узел руки поперек. Отработка удержаний и болевых в партере. СФП.

Занятие 51. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 52. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.

Занятие 53. ОФП. Акробатика. Спарринги. Игра в регби на коленях.

Занятие 54. ОФП. Акробатика. Подвижные игры. Рэйбол. СФП.

Занятие 55. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Защита блоками. СФП.

Занятие 56. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 57. ОФП. Акробатика. Спарринги. СФП.

Занятие 58. ОФП. Акробатика. Подвижные игры. Регби на коленях. СФП.

Занятие 59. ОФП. Акробатика. Отработка ударов руками по лапам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 60. ОФП. Акробатика. Отработка болевых в партере. Борьба в партере. СФП.

Занятие 61.ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. СФП.

Занятие 62. ОФП. Акробатика. Подвижные игры. Регби на коленях. СФП.

Занятие 63. Структура системы рукопашного боя. Борьба в партере. СФП.

Занятие 64. Зачет по базовой технике и СФП.

Содержание программы по рукопашному бою для группы спортивного совершенствования (ГСС). Дети 11-14лет. Продолжительность занятий – 2часа.

Раздел 1. Теория.

- А) Правила безопасного поведения при занятиях в спортзале.
- Б) Основы личной гигиены спортсмена.
- В) Оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах.
- Г) Структура системы современного рукопашного боя.

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка (разминка): В движении, на месте, в «партере» (на коленях, лежа).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

- А). Акробатика: Кувырок в группировке вперед, назад. Кувырок через правое, левое плече. Кувырок через правое, левое плече с захватом за отворот кимоно. Кувырок через правое, левое плече с захватом за пояс. Кувырок (каскад) через препятствие. Кувырок (каскад) в длину. Подъем разгибом со спины партнера стоящего на четвереньках. Колесо. Подъем разгибом с поверхности ковра, рандат.
- Б) Эстафеты и подвижные игры: Челночный бег, Бросковая эстафета. Регби на коленях. Регбол.
- В) Силовая подготовка: Отжимание в упоре на руках. Поднятие корпуса из положения лежа в положение сидя (пресс). Упражнение «склепка» (пресс). Приседание с прямым корпусом. Прыжки на месте с махом руками. Перенос груза (партнера) на спине. Передвижение на руках (партнер держит за ноги). Подтягивание на перекладине. Канат.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

- 1) Самостраховка при падении на бок, спину, на руки вперед через партнера.(усложненный вариант падения на жесткую поверхность)
- 2). Выведение из равновесия по траекториям (направлениям) при проведении бросков.

- 3) Бросковая техника: Бросок задняя подножка, бросок передняя подножка, бросок с захватом двух ног, бросок через бедро, бросок с захватом одной ноги, бросок через плече, подхват под две ноги, зацеп изнутри, передняя подсечка, бросок с упором стопы в живот, бросок «мельница», подсечка в темп шагов, бросок отхватом, бросок через плече с колен, подхват под одну ногу, боковая подножка с падением, зацеп снаружи.
- 4) Удары руками: Вперед, сбоку, снизу, наотмашь в сторону, наотмашь вперед, наотмашь с разворотом на 180 градусов, удары локтями.
- 5) Удары ногами: Вперед, сбоку, назад, в сторону, сбивка снаружи вовнутрь, сбивка изнутри наружу, рубящий удар сверху в низ, удар назад с разворотом на 180градусов, удар сбоку с разворотом на 180 градусов, удары коленями.
- 6) Защита блоками: Верхний блок, блок снаружи вовнутрь, блок изнутри наружу (средний уровень) блок снаружи вовнутрь и изнутри наружу (нижний уровень), скрестный блок вверх, низ.
- 7) Защита уклонами и нырками.
- 8) Техника партера: Удержания сбоку, сверху , со стороны головы, поперек тела.
- 9) Болевые на руку: Рычаг локтя между ног, рычаг локтя через колено, узел руки сбоку, узел руки поперек.
- 10) Болевые на ногу: Ущемление икроножной мышцы, рычаг колена.
- 11) Удушьяющий: Предплечьем со стороны спины. За отвороты куртки спереди и сзади.

Примечание. Освоение базовой техники данного курса рассчитано на четыре года занятий.

**Учебно-тематическое планирование занятий по рукопашному бою группы спортивного совершенствования (ГСС). На 2016-2017 учебный год. (Дети 11-14лет.)
Продолжительность занятий 2 часа.**

Занятие 1. ОФП. Акробатика. Правила безопасного поведения при занятиях в спортзале. СФП.

Занятие 2. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 3. ОФП. Акробатика - рандат. Отработка ударов руками по лапам. Бросок отхватом. СФП.

- Занятие 4. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по макиварам ногами. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 5. ОФП. Акробатика. Удар наотмашь-вперед. Отработка удара на лапах. Защита блоками. СФП.
- Занятие 6. ОФП. Акробатика. Бросок с упором стопы в живот. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 7. ОФП. Акробатика. Удары коленями. Отработка по макиварам. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 8. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Борьба в партере. Спарринги. СФП.
- Занятие 9. ОФП. Акробатика. Отработка ударов руками по лапам. Ногами по макиварам. СФП.
- Занятие 10. ОФП. Акробатика. Отработка самостраховки при падении на жесткую поверхность. Рэйбол.
- Занятие 11. ОФП. Акробатика. Защита от удара рукой нырком. Отработка связок ударов руками по лапам. СФП.
- Занятие 12. ОФП. Акробатика. Защита от удара рукой уклоном. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 13. ОФП. Акробатика. Удушающие приемы в партере. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 14. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке, борьба в партере. Спарринги. СФП.
- Занятие 15. ОФП. Акробатика. Бросок «мельница». Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 16. ОФП. Игровой день. Рэгбол. СФП.
- Занятие 17. ОФП. Акробатика. Основы личной гигиены спортсмена. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 18. ОФП. Акробатика. Отработка защиты от ударов руками уклонами и нырками. СФП.
- Занятие 19. ОФП. Акробатика. Удар ногой назад с разворотом на 180 градусов. Отработка удара по макиваре. СФП.
- Занятие 20. ОФП. Акробатика. Отработка комплексной защиты блоками нырками и уклонами. СФП.
- Занятие 21. ОФП. Акробатика. Отработка ударов ногами по макиварам. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 22. ОФП. Акробатика. Борьба в партере. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.
- Занятие 23. ОФП. Акробатика. Отработка болевых на ногу. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 24. ОФП. Акробатика. Подсечка в темп шагов. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 25. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 26. ОФП. Подъем разгибом с поверхности. Отработка бросков в стойке. СФП.

- Занятие 27. ОФП. Акробатика. Удар ногой сбоку с разворотом на 180 градусов. Отработка на макиваре. СФП.
- Занятие 28. ОФП. Акробатика. Отработка защиты от ударов ногами. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 29. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам и макиварам. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 30. ОФП. Акробатика. Бросок через плечо с колен. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 31. ОФП. Акробатика. Отработка защиты от ударов блоками и уходами. Спарринги. СФП.
- Занятие 32. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 33. ОФП. Акробатика. Оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах. СФП.
- Занятие 34. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке, борьба в партере, Спарринги. СФП.
- Занятие 35. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам и макиварам. Броски в стойке. СФП.
- Занятие 36. ОФП. Акробатика. Подхват под одну ногу. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 37. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 38. ОФП. Акробатика. Отработка удушающих и болевых. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 39. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.
- Занятие 40. ОФП. Акробатика. Регби на коленях. СФП.
- Занятие 41. ОФП. Акробатика. Боковая подножка с падением. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 42. ОФП. Акробатика. Отработка ударов на лапах, макиварах. Спарринги. СФП.
- Занятие 43. ОФП. Акробатика. Отработка защиты блоками, нырками, уклонами. СФП.
- Занятие 44. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 45. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Спарринги. СФП.
- Занятие 46. ОФП. Акробатика. Отработка защиты от ударов ногами с захватом конечности. СФП.
- Занятие 47. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 48. ОФП. Акробатика. Бросок зацеп снаружи. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 49. ОФП. Отработка бросков в стойке. Отработка ударов по лапам, макиварам. СФП.
- Занятие 50. ОФП. Акробатика. Структура современного рукопашного боя. Рэгбол.
- Занятие 51. ОФП. Акробатика. Спарринги. СФП.
- Занятие 52. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 53. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, мкиварм. Борьба в стойке. СФП.

- Занятие 54. ОФП. Акробатика. Борьба в партере. Спарринги. СФП.
- Занятие 55. ОФП. Акробатика. Отработка защиты от ударов. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 56. ОФП. Акробатика. Отработка болевых и удушающих в партере. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 57. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Спарринги. СФП.
- Занятие 58. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Регби на коленях.
- Занятие 58. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам. Защита нырками, уклонами. СФП.
- Занятие 59. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.
- Занятие 60. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 61. ОФП. Акробатика. Регбол. СФП.
- Занятие 62. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.
- Занятие 63. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Броски в стойке. СФП.
- Занятие 64. Сдача зачетов по базовой технике и СФП.

Содержание программы по рукопашному бою для группы спортивного совершенствования и самозащиты (прикладной раздел рукопашного боя). Юноши и девушки 15-17 лет, мужчины и женщины 18 лет и старше. Продолжительность занятий 2 часа.

Раздел 1. Теория.

- А) Правила безопасного поведения при занятиях в спортзале.
- Б) Структура системы современного рукопашного боя.
- В) Версии смешанных боевых единоборств, и их общие черты и различия.

Раздел 2. Общефизическая подготовка (ОФП).

Общефизическая подготовка (разминка) в движении, стоя на месте, в «партере» - стоя на коленях и лежа.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

А) Акробатика: Кувырок вперед через правое (левое) плече. Кувырок назад без участия головы. Кувырок «каскад» в высоту (длину). Кувырок назад с выходом в стойку. Кувырок в «окно». Подъем разгибом со спины партнера. Кувырок «каскад» через плече с палкой (автоматом).

Б) Эстафеты и подвижные игры: Челночный бег, бросковая эстафета, регби на коленях, регбол.

В) Силовая подготовка: Отжимание от пола на руках. Подъем корпуса из положения лежа в положение сидя «пресс». Упражнение «склепка». Перенос груза (партнера) на спине. Приседания с прямым корпусом. Прыжки на месте с махами рук. Передвижение на руках (партнер держит ноги). Подтягивание на перекладине. Отжимание от брусьев. Канат.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка (ТТП).

1) Самостраховка при падении набок, на спину, вперед на руки.

2) Техника ударов руками: Удар вперед, сбоку, снизу, наотмашь, удары локтями, удары открытой ладонью.

3) Техника ударов ногами: Удар ногой вперед, назад, сбоку, в сторону, назад с разворотом на 180 градусов, назад сбоку с разворотом на 180 градусов, сбивка снаружи вовнутрь, сбивка изнутри наружу, удары коленями.

4) Техника бросков в стойке: Бросок задняя подножка, бросок передняя подножка, бросок через бедро, бросок через плече, бросок с захватом двух ног, бросок с захватом одной ноги, бросок отхватом, бросок на четыре стороны.

5) Техника болевых приемов в партере: Рычаг локтя между ног, рычаг локтя через колено, узел руки сбоку, узел руки поперек, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы.

6) Удушающие приемы в партере: «Гельятин» спереди (сзади), удушающие за отворот куртки спереди (сзади).

7) Болевые приемы в стойке: Рычаг локтя вовнутрь, рычаг кисти наружу, узел локтя сверху, зажим предплечьем, загиб руки за спину, дожим кисти.

8) Удушающие в стойке: Спереди, сзади.

9) Освобождение от захватов за кисти рук, за корпус, за горло, за волосы, за одежду спереди и сзади.

10) Защита от ударов руками и ногами блоками, нырками, уклонами.

11). Уходы с линии атаки «тай-сабаки» по направлениям.

12) Защита от ударов ножом, палкой, угрозой пистолетом.

Учебно-тематическое планирование занятий по рукопашному бою группы спортивного совершенствования и самозащиты на 2016- 2017 учебный год. Юноши 15-17лет, мужчины 18 лет и старше. Продолжительность занятий 2 часа.

Занятие 1. ОФП. Акробатика. Правила безопасного поведения в спортзале. СФП.

Занятие 2. ОФП. Акробатика. Бросок задняя подножка. Удары руками вперед. СФП.

Занятие 3. ОФП. Акробатика. Удар ногой вперед. Отработка на макиваре. СФП.

Занятие 4. ОФП. Самостраховка при падении. Бросок за 2 ноги. Защита блоками. СФП.

Занятие 5. ОФП. Акробатика. Удар рукой сбоку. Отработка на лапах. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 6. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Освобождение от захватов за кисти рук. СФП.

Занятие 7. ОФП. Акробатика. Удар ногой сбоку «Лоукик». Отработка на макиваре. Бросок через бедро. СФП.

Занятие 8. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Борьба в партере. СФП.

Занятие 9. ОФП. Акробатика. Защита блоками на среднем уровне. Удар сбоку ногой. Отработка на макиваре. СФП.

Занятие 10. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Отработка ударов по лапам, макиварам. СФП.

Занятие 11. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Рычаг локтя вовнутрь. СФП.

Занятие 12. ОФП. Акробатика. Удар рукой снизу. Отработка на лапах. Рычаг кисти наружу. СФП.

Занятие 13. ОФП. Акробатика. Защита от ударов ногами блоками. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 14. ОФП. Акробатика. Удар ногой назад. Отработка по макиваре. Болевые в партере. СФП.

Занятие 15. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Болевые в партере. СФП.

Занятие 16. ОФП. Акробатика. Бросок передняя подножка. Борьба в партере. СФП.

Занятие 17. ОФП. Акробатика. Удар ногой в сторону. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. СФП.

Занятие 18. ОФП. Акробатика. Структура системы современного рукопашного боя. Регбол.

Занятие 19. ОФП. Акробатика. Удары локтями. Отработка на макиварах. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 20. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Освобождение от захватов за корпус спереди. Спарринги.

Занятие 21. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Болевых в партере. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 22. ОФП. Акробатика. Бросок с захватом одной ноги. Удары коленями. Отработка защиты блоками. СФП.

Занятие 23. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Освобождение от захватов за корпус сзади. СФП.

Занятие 24. ОФП. Акробатика. Бросок через плечо. Отработка защиты блоками. Спарринги. СФП.

Занятие 25. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Ударов по лапам, макиварам. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 26. ОФП. Акробатика. Защита от ударов руками нырком и уклоном. Борьба в партере. СФП.

Занятие 27. ОФП. Акробатика. Защита от ударов блоками, нырками и уклонами. Узел руки сверху. СФП.

Занятие 28. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Болевых в партере. Борьба в партере. СФП.

Занятие 29. ОФП. Акробатика. Отработка болевых в стойке. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 30. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Освобождение от захватов за шею. СФП.

Занятие 31. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Загиб руки за спину. СФП.

Занятие 32. ОФП. Акробатика. Удар рукой наотмашь. Отработка по лапам. Борьба в партере. СФП.

Занятие 33. ОФП. Акробатика. Бросок отхватом. Борьба в партере. СФП.

Занятие 34. ОФП. Акробатика. Отработка падений на жесткую поверхность. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 35. ОФП. Акробатика. Отработка болевых в стойке. Освобождение от захватов за волосы. СФП.

Занятие 36. ОФП. Акробатика. Уходы с линии атаки. Защита от ударов руками. Борьба в стойке. СФП.

- Занятие 37. ОФП. Акробатика. Спарринги. СФП.
- Занятие 38. ОФП. Акробатика. Уходы с линии атаки. Болевой ущемлением предплечьем. СФП.
- Занятие 39. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Борьба в партере. Спарринги. СФП.
- Занятие 40. ОФП. Акробатика. Регбол. СФП.
- Занятие 41. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Защита от ударов. СФП.
- Занятие 42. ОФП. Акробатика. Защита от ударов ножом сверху, сбоку. Удушающие в партере. СФП.
- Занятие 43. ОФП. Акробатика. Защита от удара ножом наотмашь. Броски в стойке. СФП.
- Занятие 44. ОФП. Акробатика. Удушающие в стойке. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 45. ОФП. Акробатика. Версии смешанных боевых единоборств, общие черты и различия. СФП.
- Занятие 46. ОФП. Акробатика. Защита от ударов палкой. Отработка освобождения от захватов.
- Занятие 47. ОФП. Акробатика. Борьба в стойке. Спарринги. СФП.
- Занятие 48. ОФП. Акробатика. Удары-сбивки ногами наружу и вовнутрь. Отработка по макиварам. СФП.
- Занятие 49. ОФП. Акробатика. Защита от ударов палкой. Защита от ударов ножом. СФП.
- Занятие 50. ОФП. Акробатика. Бросок на четыре стороны. Защита от ножа. СФП.
- Занятие 51. ОФП. Акробатика. Удар ногой назад с разворотом на 180 градусов. СФП.
- Занятие 52. ОФП. Акробатика. Удар сбоку с разворотом на 180 градусов. Борьба в стойке. СФП.
- Занятие 53. ОФП. Акробатика. Защита от ножа, палки. Спарринги. СФП.
- Занятие 54. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Защита от ножа, палки. СФП.
- Занятие 55. ОФП. Акробатика. Защита от пистолета спереди. Отработка ударов по лапам, макиварам. СФП.
- Занятие 56. ОФП. Акробатика. Защита от пистолета сзади. Отработка бросков в стойке. СФП.
- Занятие 57. ОФП. Акробатика. Отработка ударов по лапам, макиварам. Спарринги. СФП.
- Занятие 58. ОФП. Акробатика. Удары открытой ладонью. Отработка по лапам. Борьба в партере СФП.

Занятие 59. ОФП. Акробатика. Защита от ножа, палки, пистолета. СФП.

Занятие 60. ОФП. Акробатика. Отработка бросков в стойке. Борьба в партере. Борьба в стойке. СФП.

Занятие 61. ОФП. Акробатика. Освобождение от захватов. Защита от ножа, палки, пистолета. СФП.

Занятие 62. ОФП. Регбол. СФП.

Занятие 63. ОФП. Акробатика. Отработка бросков. Отработка ударов. СФП.

Занятие 64. Сдача зачетов по базовой техники школы и СФП.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся добиваются своих результатов в развитии и физической, технической и психологической готовности.

При организации занятий по рукопашному бою необходимыми условиями является:

1. Отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям рукопашным боем (справка от врача);
2. Разделение детей на группы в соответствии с возрастными особенностями: 1 группа 7-8лет; 2 группа 7-8 лет; 3 группа 8-10 лет; 4группа 11-12лет; 5группа 15-17 и старше 18лет.
3. Дифференцированный подход к организации учебно-тренировочных занятий с детьми, учитывая половозрастные особенности, уровень подготовки и физического развития, особенности функционального состояния детей, год обучения.

4. Принимать детей на занятия только после успешной сдачи вступительных испытаний по общей физической подготовке (даже если дети записываются на занятия в середине учебного года);
5. Переводные экзамены на следующий год обучения, либо в группу «наиболее подготовленную» к участию в соревнованиях различного уровня, либо при сдаче на следующую ступень развития (степень и пояс) организовывать в соответствии с планом не чаще 1 раза в год;
6. При пропуске ребенком занятий по рукопашному бою более 3 месяцев подряд без уважительной причины отчислять без последующего (на следующий учебный год) восстановления.

Настоящая программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей школьного возраста;
2. Возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки;
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки детей школьного возраста;
5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. Осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки детей, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Сохранение и укрепление здоровья детей, профилактика нарушений: опорно-двигательного аппарата, сводов стопы - следует выделить как приоритетные направления работы тренера (педагога) с детьми школьного возраста. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Контроль за уровнем подготовленности учащихся

Контроль за освоением техники должен проводиться на каждом занятии, но наибольшую важность он имеет на этапе начального изучения. Поэтому при изучении технических действий необходимо соблюдать следующие методические требования к педагогическому контролю:

- выделять общие ошибки;
- оценивать последовательность выполнения действий;
- уметь подобрать специальные подготовительные упражнения.

Тренеру необходимо обращать внимание на слитность движений при выполнении технических приемов и правильное приложение усилий, формирование стабильных и надежных двигательных навыков.

Особенности проведения тренировочных занятий

В группе могут оказаться обучаемые различной физической, интеллектуальной и волевой подготовленности. И очень часто оказывается, что большая часть обучаемых имеет слабые и средние способности в области единоборств. В этом случае лучше не выделять условно «слабую» и «среднюю» по способностям группы. Потому что и тех, и других обучаемых можно заинтересовать занятиями и раскрыть их скрытые потенциальные способности. Основным подходом к работе с обучаемыми, имеющими слабые способности, является поддерживающее обучение. Занимающимся, имеющим преимущественно средний уровень двигательных способностей, рекомендуется применение вариативных заданий и индивидуального обучения. Стиль обучения хорошо успевающих воспитанников должен быть не поддерживающим, а стимулирующим, активизирующим к познавательной деятельности. У занимающихся необходимо стимулировать самостоятельность и ответственность в учебно-тренировочном процессе. Необходимо иметь постоянную «обратную» связь с обучаемыми, своевременно применять методы поощрения, подробно разбирать изучаемый материал, применять учебные задания стимулирующей трудности. Тренеру надо формировать мотивацию к занятиям путем создания положительных эмоций у обучаемых от освоения техники

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При организации занятий боевыми искусствами в спортивном зале используются: Татами (специальное покрытие для пола); экипировка (шлем, капа, бандаж, перчатки, защита голени); скакалки; «лапы» боксерские; макивары (подушка для нанесения по ней ударов ногами и руками); боксерские мешки..

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
2. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский. – М.: Советский спорт, 2006. – 133 с.: ил.
3. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 576 с.
4. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика / С. Иванов-Катанский, Т. Касьянов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 500 с.: ил. – (Спецназ).
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин / Под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

6. Литвинов С.А. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по традиционному каратэ: учебно-методическое пособие / С.А. Литвинов. – М.: МГПУ, 2009. – 248 с.
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - Изд-во: Владос, 2003. – 79 с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
9. Сафошин А.В. Восточные единоборства в системе физического воспитания детей школьного возраста (на примере каратэ): дис.... канд. пед. наук / А.В. Сафошин. - Москва, 1999. -195 с.
10. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк / практическое руководство для учителей и родителей. – М.: Сфера, 2000. – 85 с.
11. Старов В.В. Русский рукопашный бой: Система обучения воинов. Москва, 2004. – 400 с., Ил.
12. Травников А. Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ/ А. Травников; худож.-оформ. А. Киричѐк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 352 с.: ил. – (По системе спецназа).
13. Харлампиев А.А. Борьба САМБО. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 379 с.
14. .

Приложение 1

В таблице 1 представлены варианты переводных экзаменов для детей школьного возраста, занимающихся рукопашным боем.

Таблица 1

Переводные экзамены

Уровень Вид	Белый пояс	Желтый пояс	Зеленый пояс	Синий пояс	Синий пояс с корич. нашивкой
Знание этикета школы	+	+	+	+	+
Общая физическая подготовка					
Прыжки на месте с махами рук	30 сек.	60 сек.	90 сек.	120 сек.	150 сек.

Отжимание в упоре на кулаках	10 раз	20 раз	30 раз	40 раз	50 раз
Подъем туловища и.п. лежа	20 раз	20 раз	20 раз	25 раз	30 раз
Скелпки	-	10 раз	20 раз	25 раз	30 раз
Приседания	20 раз	30 раз	40 раз	25 раз	30 раз
Приседания с ударами ногой вперед	-	-	-	25 раз	30 раз
Передвижение на руках (и.п. упор лежа. Партнер держит за ноги)	Половина круга по залу	Половина круга по залу	Круг по залу	1,5 круга по залу	2 круга по залу
Перенос груза в положении «на плечах» (и.п. стоя пронести партнера на плечах)	Половина круга по залу	Половина круга по залу	Круг по залу	2 круга по залу	2 круга по залу
Самостраховка при падении с места					
Вперед	+	+	+	+	+
Назад	+	+	+	+	+
в сторону	+	+	+	+	+
Акробатика					
Кувьрки вперед, назад и по диагонали в группировке	+	+	+	+	+
Кувьрки проводятся с вариантами захвата руками отворота кимоно, руки на поясе.	-	+	+	+	+
Кувьрок (каскад) в высоту через партнера	-	-	+	+	+
Подъем разгибом со спины партнера	-	-	+	-	+
Подъем разгибом с земли	-	-	-	+	+
Кувьрок назад с выходом в стойку	-	-	+	+	+

Колесо	-	-	-	+	+
Рандат	-	-	-	+	+
Кувырок полет через препятствие с макетом оружия	-	-	-	+	+
Школа стоек					
Стойка смирения, ожидания, всадника, боковая, задняя, стойка «кошки», стойка «журавля», обратная стойка *	+	+	+	+	+
Школа рук					
На один счет – один удар, два удара, три удара (третий удар в связке обеими руками «двойной» удар)	+	+	+	+	+
Прямой удар кулаком	-	+	+	+	+
Дуговой удар кулаком	-	+	+	+	+
Удар снизу	-	-	+	+	+
Удар кулаком наотмашь в сторону	-	-	+	+	+
Удар тыльной частью кулака вперед	-	-	-	+	+
Кихон №1	-	-	+	+	+
Кихон №2	-	-	-	+	+
<i>Блоки</i>					
Верхний	-	+	+	+	+
Снаружи вовнутрь	-	+	+	+	+
Изнутри наружу	-	-	+	+	+
Нижний наружный блок	-	-	+	+	+
Нижний блок снаружи вовнутрь	-	-	-	+	+

Блок «скрестный» двумя руками	-	-	-	-	+
Школа ног**					
Прямой удар ногой	-	+	+	+	+
Дуговой удар подъемом стопы	-	+	+	+	+
Боковой удар ноги	-	-	+	+	+
Рубящий удар сверху вниз	-	-	-	+	+
Удар – сбивка ногой снаружи вовнутрь	-	-	-	+	+
Удар – сбивка ногой изнутри наружу	-	-	-	+	+
Удар ногой назад	-	-	+	+	+
Кихон №1	-	-	-	-	+
Кихон №2	-	-	-	-	+
<i>Бросковая техника</i>					
Задняя подножка	-	+	+	+	+
Бросок через бедро	-	+	+	+	+
Бросок с захватом двух ног	-	+	+	+	+
Бросок передняя подножка	-	-	+	+	+
Бросок через плечо	-	-	+	+	+
Бросок с захватом одной ноги	-	-	+	+	+
Подхват под две ноги	-	-	-	-	+
Бросок «Мельница»	-	-	-	-	+
Бросок «зацепом» изнутри	-	-	-	-	+
Бросок с упором стопы в живот	-	-	-	-	+
Передняя подсечка	-	-	-	-	+
Подсечка в темп шагов	-	-	-	-	+

<i>Техника болевых приемов в партере (Болевые приемы проводятся после бросков в стойке)</i>					
Узел руки между ног (после броска задняя подножка)	-	-	-	+	+
Болевой контроль руки через колено (после броска -через бедро)	-	-	-	+	+
Ущемление Ахиллесова сухожилия (после броска за две ноги)	-	-	-	+	+
Болевой на колено (после броска за одну ногу выполняется в стойке)	-	-	-	+	+
<i>Удержание (в партере) на земле после бросков в стойке</i>					
Удержание сбоку (после броска через бедро)	-	-	-	+	
Удержание со стороны головы после броска через плечо	-	-	-	+	+
Удержание сверху после броска задняя подножка	-	-	-	+	+
Техника защиты					
«Нырком»	-	-	+	+	+
Уклоном	-	-	+	+	+

*Школа стоек сдается спортсменом стоя на месте по команде он выполняет переход из стойки в стойку. Все стойки кроме стойки ожидания, стойки журавля выполняются как в правостороннем варианте, так и в левостороннем варианте.

**Техника демонстрируется в движении с попеременной сменой стоек и «ударной» ноги

Комплекс аттестационных экзаменов для претендента на синий пояс с коричневой нашивкой усложняется: увеличением количества бросков; включением комплекса блоков руками (выполняется «попеременно» т.е. правой и левой рукой); включением комплекса упражнений «тай-сабаки» (уход с линии атаки); разбиванием твердых предметов (КУЕК-ПА) либо демонстрацией силы удара на киктесте; включением технических ударов ногами: кихон №1, кихон №2; боем без перерыва продолжительностью 10 минут. Более подробно

комплекс аттестационных экзаменов на получение ученических поясов (степеней) в Самбо-Шао-Квон представлены в приложении 2.

Приложение 2.

**Комплекс аттестационных экзаменов на получение ученических поясов
(степеней) в Самбо-Шао-Квон.**